

مجلّة المرأة ال
العدد 2053
11/07/2020

THE HISTORY
OF LINEN
دليلك إلى قماش
اللينين الصيفي

روجينا:
هذا ما يجمعني
بمحمد رمضان
وأنغام خلصتني
من الاكتئاب

نجوم ومنتجون
سعوديون:
نعم.. هناك شللية فنية!

المشاريع
الصغيرة والمتوسطة..
كيف أدارها أصحابها.. وبماذا ينصح الخبراء؟

SINGLE *WOMAN*
8 مميزات خفية
تتمتع بها

ISSN 1319-0857





أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



رئيس التحرير **محمد فهد الحارثي**
Editor-In-Chief **Mohammed Fahad Al-Harthi**
malharthi@sayidaty.net **00971 4 391 6514**

مديرتا التحرير **كاتيا دبغي ـ هاديا سعيد**

مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**

هيئة التحرير **نسرين حمود - لينا الحوراني - آمال منذر**
رولا زعزع عياد - ميرنا عباس

سكرتيرة التحرير **لبنى زيتوني**

المسؤولون عن التحرير في المكاتب | **الرياض: عتاب نور ـ جدة: زهراء الخالدي**
بيروت: كلودين كميد ـ القاهرة: مصطفى عبد العال ـ الأردن: ابراهيم العمار ـ المغرب: سميرة مغداد
البحرين: بدور المالكي ـ تونس: الطيب فراد ـ لندن: سميرة التميمي

المدير الفنّي | بيروت **جورج طبّال**
قسم الإخراج **حسام حمد ـ ناتالي ديب**
غرافيك وتنسيق الصور **حسين علوي ـ ألان الزعنّي**

المكاتب Offices | ● المكتب الرئيسي: Main Office -Dubai- Dubai Media City P.O. Box 502038 Dubai – United Arab Emirates
Tel: 009714-3916500 Fax: 009714-3918353
● مكتب بيروت Beirut -Ashrafieh -tabaris -burj al ghazal Building -11TH floor – Tel. 00961218701/6
● مكتب الرياض: مبنى المجموعة السعودية للأبحاث والتسويق ـ حي المؤتمرات،
تقاطع طريق مكة المكرمة مع شارع التخصصي ـ هاتف: 0096112128000 فاكس 4419933
● مكتب جدة مركز أمنيا سنتر ـ حى الروضه ـ شارع الامير عبد الله ـ غرب كوبري المربع بطريق المدينة ـ الطابق الثالث
هاتف 0096622836200 فاكس 0096622836229 ص.ب 4556 رمزبريدي جدة21412
● مكتب الممنطقه الشرقية الدمام المجينة الصناعية الأولى ـ طريق الدمام الخبر السريع ـ مقابل شركة الكهرباء (سكيكو) تلفون: 8472200 - فاكس 8474245
● مكتب القاهرة 14 شارع الحجاز ـ المهندسين ـ القاهرة ـ استقبال اجهزة كمبيوتر 3388654 السنترال 7492996-7492775-3388654 فاكس 7492855-7492884
● مكتب الكويت الشرق ـ شارع جابر المبارك ـ بناية النفيسي والخترش (التجارية العقارية) الدور الأول
بريد السرة ص.ب 339 الرمز البريدي 45704 الكويت هاتف 009652997799 فاكس 009652997800
● مكتب الأردن: شارع وصفي التل (الجاردنز) ص.ب (616) خلدا تلفون 5537101 5517102 5539409 فاكس 5537103
● مكتب المغرب: شارع محمد الخامس وزاوية زنقة الخليل ـ عمارة أ الطابق الأول رقم 2 و3 الرباط المغرب تلفون 0021237262616 فاكس 0021237260354
● مكتب واشنطن WASHINGOTON Office :1122 national press building Washington DC 20045 -USA Tel 2026628825

شركات نشر


الشركة السعودية للأبحاث والنشر
www.srpc.com


الخليجية للإعلان والعلاقات العامة
www.alkhaleejiah.com


الشركة السعودية للتوزيع
www.saudidistribution.com


الشركة السعودية للنشر المتخصص
www.sspc.com.sa



الشركة العربية للوسائل
www.arabmediaco.com

الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة -920000417 | دبي -0097143914440 | لندن -00420745046950 | باريس 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الاداره العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com الموقع الإلكتروني: www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات ـ ص.ب 62116 - الرياض 11585 هاتف: 4419933 1 966+ فاكس: 2121774 1 966+ بريد إلكتروني: www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» **دبي** هاتف: 3916503 4 971+ فاكس: 3918354 4 971+ **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ فاكس: 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | فاكس: 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع 96824491399+ | **الأردن** شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات 9624202018+
مصر مؤسسة الأهرام للتوزيع 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان:** الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات 9611368007+

حلول اقتصادية

مما لاشك فيه أن جائحة فيروس كورونا المستجد، قد أثرت على مختلف قطاعات الحياة وخصوصاً الجانب الاقتصادي ما تطلب إيجاد إجراءات وحلول تخفف من هذه الأزمة قدر الإمكان وتجعل آثارها أخف على مختلف القطاعات الاقتصادية.

وشهدت الأسواق الناشئة انكماشاً حاداً في النمو الاقتصادي، نتيجة تداعيات هذه الأزمة الصحية، حيث بدت هذه المرحلة صعبة بالنسبة للشركات الناشئة والصغيرة والمتوسطة في ظل تباطؤ الحركة التجارية، وبالتالي عدم توافر السيولة المالية لسداد التكاليف التشغيلية وضمان استمرارية العمل.

إذاً.. كيف استطاع رواد الأعمال قيادة أعمالهم؟ وما هي نصائح الخبراء في إدارة الأزمة بأفضل الوسائل الممكنة ومن ثمّ استيعابها وتغييرها؟ وما هي نصائحهم لمواجهة التحديات المستقبلية؟.

«سيدتي» ناقشت هذه القضية مع مجموعة من رواد الأعمال إضافة للرأي المختص.

المرأة والمصروف المنزلي

تُعد إدارة أموال العائلة، وبشكل خاص مصروفها، من القضايا التي تُبحث في كل بيت بشكل شبه يومي. وهناك من يرى أن الواجب على الرجل الإنفاق على زوجته وأولاده، ولكن لظروف الحياة قد تضطر المرأة للعمل بعد الزواج، ويصبح لها راتب خاص تتقاضاه، فهل من حق المرأة الاحتفاظ بمالها بعيداً عن مصروف البيت، أم من الواجب عليها المساهمة في ميزانية المنزل؟.

في هذا العدد استطلعنا آراء الشباب والفتيات وطرحنا عليهم السؤال الآتي: هل تقبل أن تصرف زوجتك على المنزل، وهل تقبلين كزوجة أن تصرفي على المنزل، ولماذا؟ فبماذا أجابوا؟.

حياة العزوبية

نعتقد وفقاً لثقافتنا العربية أن المرأة العازبة، أو التي لا تنعم بقصة حب جدية، تشعر بالوحدة واليأس. ونغفل أحياناً أن هناك أموراً كثيرة مهمة في الحياة غير الارتباط بشخص ما، وأن العلاقات العاطفية ماهي إلا نافذة واحدة ضمن نوافذ عديدة في الحياة؛ يمكننا أن نطلّ برأسنا منها أيضاً؛ لتصل إلينا نفحات جميلة تبعث فينا روح السعادة والبهجة.

هل المرأة التي لا تعيش قصة حب تشعر بالحزن؟ أثبتت دراسة منشورة في المجلة الأوروبية لعلم النفس الاجتماعي، أن الأشخاص العازبين غالباً ما يعتقدون أنهم غير سعداء من قبل الآخرين. وينطبق ذلك على المرأة التي تعتقد أحياناً أن كونها عازبة أو غير مرتبطة؛ هو وضع يدعو لعدم شعورها بالسعادة والاستمتاع بالحياة مع شريك حياتها.

ولكن هذه الصورة النمطية قد يشوبها عدم الصحة، وفقاً للدراسة، التي أكدت أن الأشخاص غير المرتبطين يتمتعون بمستويات رفاهية أكثر من المتزوجين أو المرتبطين.. تابعوا التفاصيل في العدد الحالي.

ماكياج يليق بملامحك

يمثل الوجه لوحة رسم يجب أن تتناسق فيها الألوان، لتشكّل تمازجاً جذّاباً، فالماكياج هو فن يزيد
المرأة جمالاً وأنوثة ويجعلها تشعر براحة داخلية. وأجمل ما في الماكياج هو الألوان التي يمكن لكلّ سيدة اختيارها بحسب ما يليق بتفاصيل وملامح وجهها التي تختلف من امرأة إلى أخرى، فمن
اللون الزهري الأنثوي إلى الذهبي المضيء، ألوان فاتحة وداكنة، ما عليك إلاّ أن تتعرفي إلى طرق وضع الماكياج الذي يلائم جمالك مع إخفاء العيوب إن وجدت لتكوني فاتنة في كافة المناسبات.



العائلة الملكية البلجيكية
في متنزه بوكريك

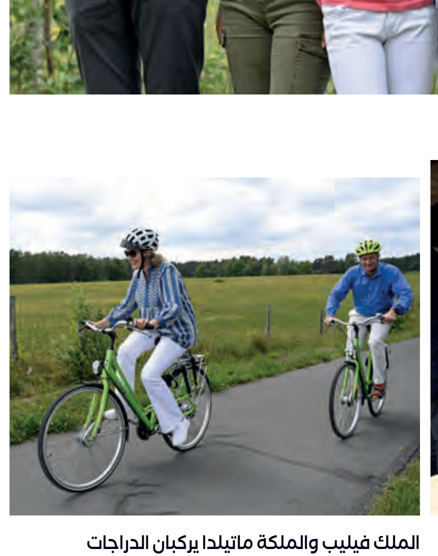
تحررت العائلة الملكية البلجيكية من القيود التي فرضت على الجميع بسبب جائحة كورونا في الفترة الماضية، حيث زار الملك فيليب ملك بلجيكا وزوجته الملكة ماتيلدا وأبناؤهما: ولية العهد الأميرة إليزابيث، والأمير غابرييل، والأميرة إليونور، والأمير إيمانويل، متنزه بوكريك والمتحف المفتوح في جينك، وذلك لرغبة أفراد العائلة في تعزيز السياحة في بلجيكا. كما قام أفراد العائلة بممارسة الرياضة وقيادة الدراجات في الهواء الطلق في المتنزه.



أفراد العائلة الملكية في جولة على الدراجات



العائلة الملكية البلجيكية في المتنزه







من زيارة العائلة الملكية للمتنزه

الملك فيليب والملكة ماتيلدا يركبان الدراجات



الأمير غيوم والأميرة ستيفاني
يحتفيان بمولودهما الأمير تشارلز

غادرت الأميرة ستيفاني، 35 عاماً، بصحبة زوجها الأمير جيولايم، 38 عاماً، وريث دوق لوكسمبورغ، مستشفى الدوقة شارلوت للأمومة، مع ابنهما الوليد الأمير تشارلز، ويرجح أن يعود الزوجان الملكيان إلى منزلهما في قلعة «فيشباخ» في وسط لوكسمبورغ.

ولد ابنهما الأمير تشارلز جان فيليب جوزيف ماري غيوم، وهو الثاني في قائمة العرش، في 10 مايو الماضي.

وبدت الأميرة ستيفاني بإطلالة براقة؛ عندما شكرت العاملين في المستشفى، بينما كانت ترتدي قناعاً ولباساً أبيض أنيقاً مزيناً بالورود.

بطريقة ملكية، قامت ستيفاني بحمل الطفل بين ذراعيها، حيث كانت تنظر للأمير الصغير بإعجاب، وبدا الأمير جيولايم أنيقاً لهذه المناسبة، واختار سترة زرقاء داكنة وبنطالاً كريمياً وقميصاً أزرق فاتحاً.


الأميرة ستيفاني مع زوجها ولي العهد وطفلهما الأمير تشارلز


الأمير تشارلز في أول صورة له


الأميرة ستيفاني مع طفلها الأمير تشارلز


صورة تجمع ثلاثة أجيال: الجد هنري دوق لوكسمبورغ الحالي، وولي العهد الأمير جيولايم، والأمير الصغير تشارلز

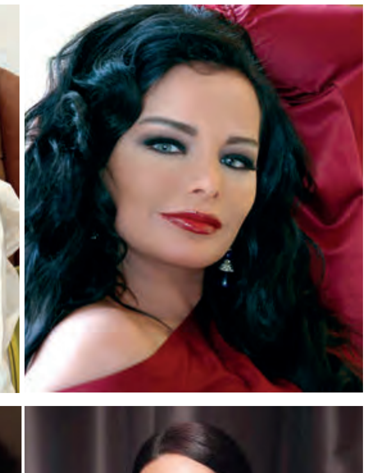
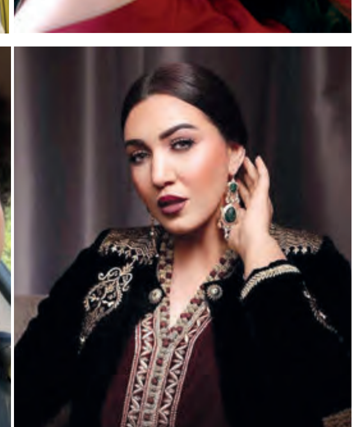


محتويات

CONTENTS

العدد 2053 || 2020

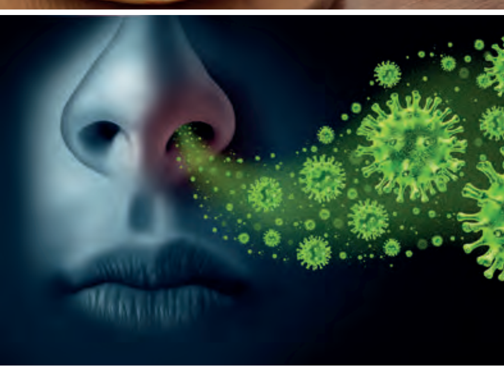




نجوم وأضواء



صحة ورشاقة

سياحة

ديكور

مطبخ

MILLA JOVOVICH

ميلا جوفوفيتش وعشق الأمومة

شاركت النجمة ميلا جوفوفيتش Milla Jovovich محبيها، على حسابها في إنستغرام، بصور لطيفة مع ابنتها الرضيعة أوسيان لارك إليوت، التي ولدت قبل أربعة أشهر.

ومن الصور التي نشرتها، لقطة مقربة لطيفة للرضيعة؛ حيث كانت تحدق بعينين واسعتين في الكاميرا أثناء جلوسها على السرير مرتدية ملابس نيسيري.

وكانت بطلة Resident Evil، البالغة 44 عاماً، قد نشرت صورة أخرى في أوائل شهر مايو، مع زوجها، صانع الأفلام بول دبليو أندرسون وابنتيها الأخريين: إيفر جابو، 12 سنة، وداشيل إي، خمس سنوات، وقت ولادتها لابنتها الثالثة في المستشفى.

وقالت ميلا عن طفلتها: «تمريضها هو بعض الأوقات المفضلة لديّ في اليوم.. هذه الكعكة الصغيرة اللطيفة التي تنظر إليّ بعينيها الرقيقتين، بيديها الصغيرتين، رائحتها المذهلة، هذا الشعر الناعم».

وأضافت: «أنا أقدّر هذه الفترة من حياتنا كثيراً، مثل هذه اللمحة القصيرة في حياتي، لكن تلك التي ستجلب أحلى الذكريات عندما أنظر إلى الوراء».

يذكر أن ميلا جوفوفيتش من مواليد أوكرانيا، من أب طبيب صربي وأم ممثلة روسية، ومن أشهر أعمالها سلسلة أفلام الشر المقيم «Resident Evil».



الصورة التي نشرتها في أوائل شهر مايو مع أسرتها

من الصور التي نشرتها، لقطة مقربة لطيفة للرضيعة

قالوا

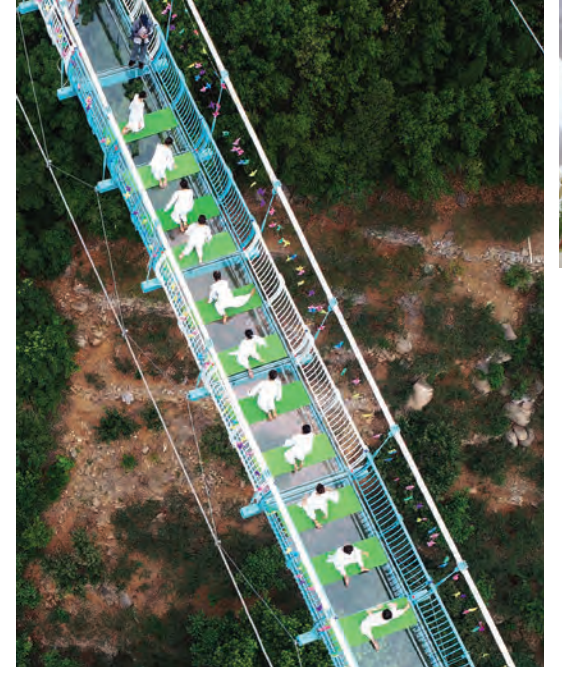
ليس في العالم وسادة أنعم من حضن الأم

ويليام شكسبير









يوغا في الهواء الطلق

توافد عشاق اليوجا في مدينة هاندان بمقاطعة خبي شمالي الصين، إلى متنزه غابة يوانباوشان ومنطقة كهف التنين الأسود ذات المناظر الخلابة لممارسة اليوغا احتفالاً بإعلان الأمم المتحدة يوم 21 يونيو، يوم اليوغا الدولي، وقد كان هذا الإعلان في عام 2014، وذلك لزيادة الوعي بالفوائد العديدة لممارسة اليوغا. وكان من اللافت اكتظاظ المتنزهات وشواطئ البحر بمحبي هذه الرياضية التي يجدون فيها فائدة للعقل والروح، وتفنن المحتفلون في كافة مناطق الصين في طرق احتفالهم بالمناسبة، فقد قامت مجموعة من الهواة في مدينة زاوزهوانغ بمقاطعة شاندونغ شرقي الصين بمد السجادات الخاصة باليوغا وأدوا حركات اليوغا الشهيرة والتأمل من فوق جسر مرتفع ذي قاع زجاجي متغلبين على رهبة الارتفاعات.

فرقة لاركين تُطلق ألبومها بلا جمهور

حفلة موسيقية كاملة لفرقة لاركين بو Larkin Poe بمناسبة إطلاق ألبوم جديد تم بثها مباشرة من قاعات بروكلين ناشفيل للعروض الموسيقية يوم السبت 27 يونيو. ومن دون وجود جمهور، بل كان البث عبر الإنترنت وشاشات التلفزة حفاظاً على التباعد الاجتماعي بسبب تفشي فيروس كورونا، وقد حاولت في هذه الحفلة الأختان ميغان وريبيكا لوفيل نقل عبق وروح موسيقى الروك ذات الجذور الأميريكية القادمة من الجنوب إلى الشاشات في جميع أنحاء العالم. حيث تابعها المشاهدون في كل المناطق القريبة والبعيدة وحتى في مناطق نائية عن ولاية تينيسي. وكان لهذا العرض الفني المشبع بالذكريات والتراث دور في توحيد الجماهير معاً رقمياً وعاطفياً.

وتعبيراً عن انفعالاتها خلال الحفل قالت ميغان لويل: «إنه نصر صاحب يضاف إلى السجل الخاص بنا، نعرف أنه يمكن للناس أن يمروا بأشياء رهيبة. وتحمل أحزان وأوقات عصيبة لا حصر لها، ومع ذلك لا يزال بإمكاننا الخروج للجانب الآخر، ولملمة أنفسنا والانطلاق من جديد، ويعكس هذا السجل بعض السعادة والإيجابية التي نشعر بها ونقدرها كما هي».

«لقد كان هذا البث المباشر مجانياً، ولكننا شجعنا المشاهدين على التبرع لدعم الفرقة. بالإضافة إلى ذلك، سيستفيد بعض المحتاجين من العائدات، لذا دعونا نرفع سقف طموحاتنا في ناشفيل ونجمع بعض الأموال».

وفرقة لاركين بو هي فرقة موسيقى الروك الأمريكية ذات الجذور العائدة لشمال جورجيا وحالياً تخط طريقاً لها في ناشفيل، وأكثر ما يميزها هو التناغم المذهل والجنوني بين الأخوات ريبيكا لوفيل وميجان لوفيل وموسيقا الجيتار الكهربائي والجيتار المنزلق وغالباً ما توصف الفرقة بأنها فرقة الأخوات الصغيرات.



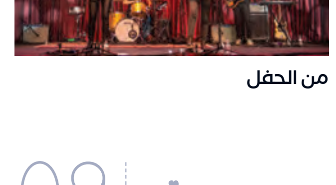
ميغان لويل



ريبيكا لوفيل



من الحفل



OUT & ABOUT



شوهدت عارضة الأزياء الأمريكية كارا سانتانا Cara Santana في حالة معنوية مرتفعة مؤخراً في لوس أنجلوس، كاليفورنيا، وهي تبتسم وتشير بعلامة النصر للمصورين. وقد ارتدت النجمة ذات 35 ربيعاً، سروالاً فضفاضاً أنيقاً منقوشاً بظلال من اللونين الكريمي والأحمر. وقد ارتدت فوقه سترة بيج خفيفة.

وقد ظهر حذاؤها الرياضي الأبيض خلال سيرها. وحملت كارا محفظة من الجلد الأزرق الغامق، ولم تستطع إلا أن تبتسم وهي تعدل شعرها أثناء مرورها من بين الكاميرات التي تلاحق المشاهير.

يذكر أن هناك ما يقرب من عشرة أعوام من الحياة المشتركة بين مصممة الأزياء الأمريكية كارا سانتانا بالممثل جيسي ميتكالف، وكان قد طلب الزواج منها عام 2016، وقد وصلت علاقة الثنائي إلى نهايتها، وقد قيل إن سبب الانفصال هو خيانة جيسي لخطيبته وظهوره في مركب شراعي في نهر هدسون في نيويورك مع شابات عدة.

بعد ذلك، ومنذ انفصالهما، ظلت سانتانا مشغولة بنشاطها كعارضة أزياء - وقد شوهدت مرات عديدة في الاحتجاجات الأخيرة بعد حادث مدينة منيابوليس الأمريكية.





المدينة المقلوبة تحت السحاب

شاركت وكالة الفضاء الأمريكية ناسا صوراً مذهلة لمدينة شيكاغو الأمريكية، والتي تظهر أنها مقلوبة تحت السحاب وظن البعض أنها صورة مزيفة لكنها صورة حقيقية جداً، وتظهر ما يبدو أنها مدينة مقلوبة تحت السحاب. وبحسب موقع «ميرور» التقط المصور «مارك هيرش» الصورة المذهلة، بينما كان على متن طائرة في طريقه إلى مطار أوهير الدولي في شيكاغو، وقد ظهرت كصورة اليوم لعلم الفلك في وكالة ناسا. وقد أوضحت ناسا كيف يمكن لهذه المدينة أن تكون مقلوبة؟ كانت المدينة، شيكاغو، في الواقع في الجانب الأيمن تماماً.

إن رؤية انعكاس الظلال الطويلة التي عُرِضَت على بحيرة ميتشجان القريبة خلال غروب الشمس، جعلت المباني تبدو مقلوبة.

قالت ناسا: «يمكن رؤية الشمس فوق وتحت سطح السحابة، مع انعكاس الأخير في البحيرة الهادئة».

المدينة المقلوبة ليست الشيء الوحيد الذي يجب الانتباه إليه في الصورة المذهلة.

تأتي هذه الصورة بعد فترة وجيزة من مشاركة وكالة ناسا لصورة مذهلة لسحب «عروق السماء» المذهلة فوق الدانمارك، حيث التقط المصور «رسلان ميرزلياكوف» صورة الظاهرة النادرة على مدينة نيكوبينج مورسي الدانماركية.

أوضحت وكالة ناسا: «نقل ضوء الشمس عبر سماء مظلمة، انعكس في المياه الهادئة من نيكوبينج مورس، الدانمارك، وقد تم التقاط هذا العرض الجميل للسحب الصافية في وقت سابق».



المدينة المقلوبة



سحب «عروق السماء»

شجرة صبار قد تدخل جينيس

نشر أحد مستخدمي موقع تويتر صوراً لما قال إنها أطول شجرة صبار في العالم، إذ تمتد على طول مبنى من 3 طوابق في اليابان.

وانتشرت صور شجرة الصبار على نطاق واسع في وسائل التواصل الاجتماعي، وأثار نموها غير العادي الكثير من التساؤلات، خصوصاً ما إذا كانت بالفعل أطول شجرة صبار في العالم.

وتعتلي الشجرة الضخمة مبنى من 3 طوابق في منطقة تاكينو غاوا بالعاصمة طوكيو، وكان كثيرون يحسبون الشجرة سارية مطلية باللون الأخضر، أو عامود إنارة بلون مختلف في الشارع.



شجرة صبار عملاقة

وتكشف الصور أن شخصاً ما كان يعتني بشجرة الصبار على مدار سنوات، إذ ربطها إلى جانب المبنى بحلقات معدنية حتى لا تنحني بفعل الوزن، كما أنه دأب على إزالة أشواكها حتى لا تؤذي أحداً من المارة.

وبينما نمت شجرة الصبار على طول المبنى بشكل مستقيم، فقد أخذ شكلها يتغير حين وصلت إلى قمته، لكنها واصلت النمو بشكل متعرج.

ولا أحد من سكان المنطقة لديه معلومات عن عمر الشجرة، أو حتى نوعها أو اسم مالكها، لكن الناس يتكهنون بأنها قد تكون أطول شجرة صبار في العالم.

ويبلغ ارتفاع المبنى، الذي تتمدد عليه شجرة الصبار، 10 أمتار على الأقل، كما أن الشجرة آخذة في التمدد على جزء من سطحه، لكن لا يستطيع أحد معرفة الطول الحقيقي للشجرة.

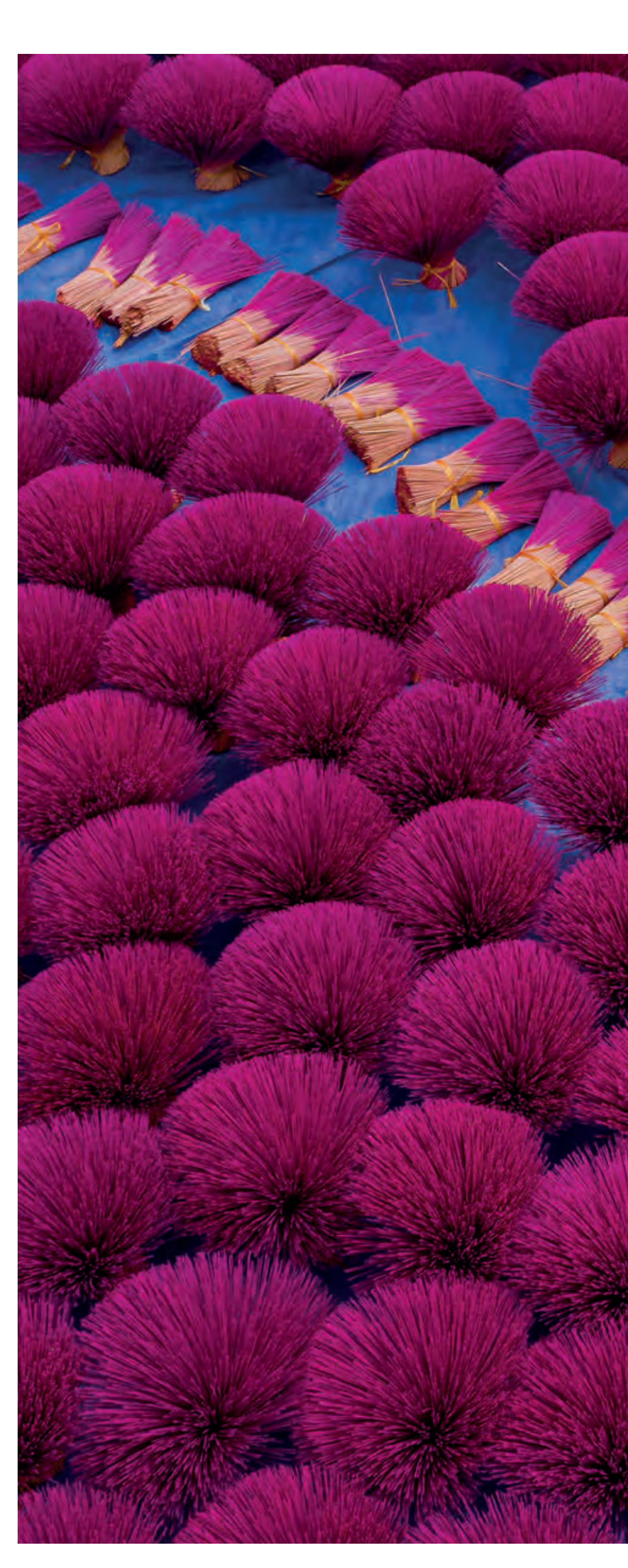
وسجلت موسوعة غينيس للأرقام القياسية أطول شجرة صبار في العالم في عام 1995، وتنتمي تلك الشجرة إلى صبار «كارد» المكسيكي العملاق، التي بلغ طولها آنذاك 19.2 متر.

لكن شجرة الصبار في تاكينو غاوا اليابانية لا تزال تنمو وتتمدد، وربما تكسر يوماً الرقم القياسي المسجل في مجموعة غينيس، وهو ما يأمل كثير من سكان المدينة أن يتحقق بالفعل.



بحر البخور الملوّن



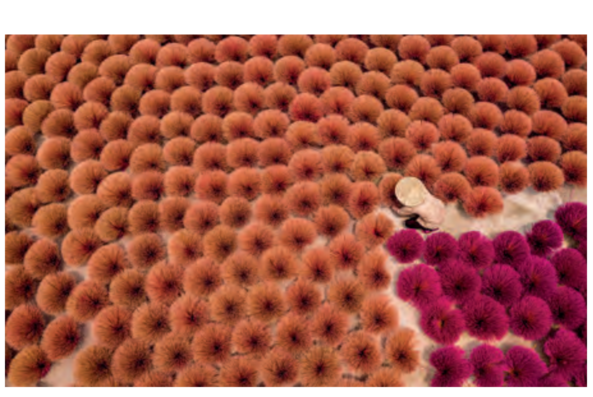


مشهد مبهر من الألوان شكلتها باقات من البخور عند وضعها لتجف، حيث يحرص العامل على تقسيم عشرات الحزم النابضة بالحياة بعناية على الأرض بشكل متقارب، فتبدو وكأنها ضربات ريشة فنان مبدع على لوحته البكر.

هذه اللقطات الجوية لمصنع البخور في كوانغ فو كاو، Quang Phu Cau على بعد 35 كيلومترًا من العاصمة الفيتنامية هانوي، تظهر العصي التي تكوّن بحرًا من اللونين الأحمر والبني.

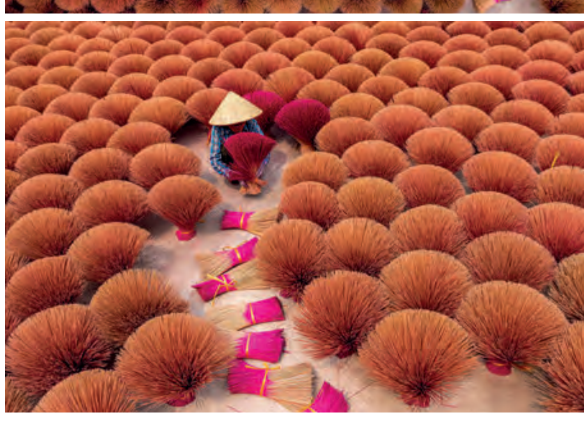
تقول المصورة الهاوية «خانة فان Khanh Phan» البالغة من العمر 34 عاماً، وهي موظفة في بنك في مدينة هوشي منه، إن هذه الحرفة عمرها مئات السنين.

وتضيف: «يعتقد الفيتناميون أن البخور أداة يمكن أن تربط الأحياء بأسلافهم.. ولهذا حافظ الناس هنا على المهنة التقليدية منذ زمن بعيد؛ إذ يظنون أن هذا عمل مقدس» وتتابع: «تحتوي كل حزمة على مئات من أعواد البخور، حيث يتم تصنيع البخور من أجل الاحتياجات المحلية ويتم تصديره إلى الصين والهند والبلدان الأخرى» يذكر أن هذه الحرفة قد تمت ممارستها للمرة الأولى في قرية Phu Luong Thuong، قبل أن يتم توسيعها إلى القرى الصغيرة المتبقية في المقاطعة.











ماذا قالت؟

د. منى الصواف: الطب النفسي وتقبله في المجتمع

من الملاحظ أن هناك تطوراً ملحوظاً في ارتفاع نسبة الوعي بأهمية الطب النفسي في المجتمع السعودي، حيث بدأ عدد مراجعي العيادات النفسية التخصصية بالزيادة، إلى درجة أن أصبح هناك قائمة انتظار قد تصل إلى عدة أشهر في بعض العيادات، ويرجع السبب إلى ارتفاع نسبة الوعي في المجتمع، ويأتي ذلك نتيجة للجهود المبذولة في عدة جوانب إعلامية، توعوية موجهة، وارتفاع نسبة التواجد لتخصصات الطب النفسي في المستشفيات العامة والمستوصفات الحكومية والخاصة مما سهل على المريض الوصول للطبيب والمعالج النفسي، وزيادة أعداد المتخصصين في مجالات الصحة النفسية الإكلينيكية ما ساعد في تقليل الضغط على العيادات التخصصية.

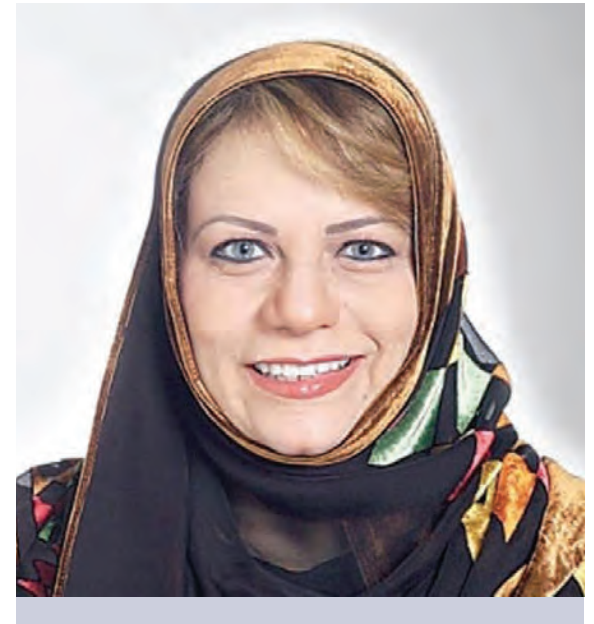
الطب النفسي والمجتمع

ولكن ومن جانب آخر هناك العديد من الحالات التي ترفض الذهاب للطبيب النفسي، أو تأتي متأخرة للعلاج، ويعود ذلك لأسباب عدة، منها حالات الهلع التي تسبب الخفقان والشعور بالخوف من الأزمة القلبية، ونرى أصحابها وبصورة متكررة يزورون أقسام الطوارئ، ويتم عمل كل الفحوصات، ويستمر المريض في البحث عن أفضل أطباء القلب وفي النهاية يتم توجيهه للعيادات النفسية. كذلك المصابون بحالات الذهان بكل أنواعه وأشهرها حالات الفصام، حيث يعتقد المريض وأيضاً المحيطون به، أن ما به هو عين أو مس وما إلى ذلك، ثم يلجأ إلى المعالجين الروحانيين، وأحياناً يقعون ضحية للمشعوذين، ثم يأتي إلينا المريض بعد استنفاد كل السبل وقد تدهورت حالته.

حالات الوسواس القهري

وكذلك المصابون بحالات الوسواس القهري، حيث يعتقد المريض أن ما يحدث له من كثرة غسل اليدين مثلاً، هو نوع من أنواع النظافة، وأن إعادته للصلاة هو من وسوسة الشيطان، وأيضاً يحضر للعلاج النفسي بعد الإعياء من طول المرض، وأخيراً المصابون بحالات توهم المرض، وعادة ما نجد هذا النوع من المرضى يمر على كافة التخصصات الطبية ولديه ملف طبي تقريباً في كل مستشفى، ويحضر دائماً ومعه التشخيص جاهز ويذكر ما يعاني منه.

ويرافق ذلك مع الارتفاع الملحوظ في نسبة الضغوط والعوامل الاقتصادية والاجتماعية، التي تؤدي إلى ارتفاع ملحوظ في أعداد الأشخاص الذين يحتاجون العلاج والتدخل النفسي المتخصص، وعلى الرغم من وجود مخاوف ومفاهيم خاطئة لدى البعض من الأدوية النفسية، إلا أن الوعي العام بأهمية العلاج والإرشاد النفسي آخذ في التحسن.



- استشارية الطب النفسي وخبيرة دولية لمكتب الأمم المتحدة في مجال علاج الإدمان عند النساء لمنطقة شمال أفريقيا والشرق الأوسط.
- حصلت على الزمالة الدولية المتميزة INTERNATIONAL DIS-TINGUISHED FELLOW للجمعية الأمريكية للطب النفسي عام 2007 م، وهي أول سعودية تحصل عليها.
- عضوة مجلس إدارة الجمعية السعودية للطب النفسي وإحدى المؤسسين لها، وعضوة الجمعية الأوروبية لأبحاث الإدمان والكحول ESBRA، وعضوة الجمعية الأمريكية للإدمان عند النساء، وعضوة في منظمة منتور الدولية ومنتور العربية.
- شاركت في أكثر من 35 مؤتمرًا دوليًا في مجال الطب النفسي، وفي تدريب طلبة كلية الطب جامعة أم القرى.
- تم اختيارها لتكون من ضمن الخبراء لجامعة نايف العربية.
- فتحت أول عيادة حكومية متخصصة لعلاج الإدمان عند النساء بمستشفى الملك فهد بجدة والتي كانت النواة لافتتاح قسم الإدمان بمستشفى الأمل بجدة.
- لديها العديد من المؤلفات باللغتين العربية والإنجليزية.

قالوا عنها

دكتورة منى هي قصة نجاح، وقصة امرأة منجزة في مجالها العلمي والمهني والإنساني، استطاعت أن تكتب اسمها بجدارة في مجال الطب النفسي، وتمكنت من بناء جسور متينة بينها وبين مرضاها، جسور يملؤها الثقة والولاء، أما على سبيل علاقاتها الاجتماعية فهي صديقة محبوبة من صديقاتها، ومحل ثقة عظيمة.

الدكتورة ابتسام فيدا، استشارية أمراض جلدية وتجميل وتشريح نسيجي للجلد (جامعة فرانكفورت)

الدكتورة منى أحرص طبيب نفسي قابلته في حياتي، مقارنة بأطباء عرب وأجانب، منظمة منضبطة، ذات قدرة عجيبة تحليلية وعقل ناقد، متعاطفة مع المرضى ومحترفة، وهي بسيطة وصعبة كأخت وأستاذة ومعلمة، تعلمت الطب النفسي على يدها، وكنت محظوظاً جداً بذلك، ومازلت وسأظل محظوظاً بزمالتها وصداقتها وأستاذيتها لأكثر من عشرين سنة.

الدكتور محمد المسرحي، طبيب نفسي في مستشفى الملك فهد بجدة

دكتورة منى غنية عن التعريف، هي من أروع الشخصيات التي تعرفت عليها، ولنا مسيرة في مشوار الطب، عبارة عن كتلة نشاط وتحدٍ مع النفس والحياة. أرجو لها التوفيق الدائم لتكون كما هي شمعة لا تنطفئ.

الدكتورة إنعام صبحي، استشارية أمراض وأورام الدم، مساعدة بروفيسور، جامعة الملك سعود.

جدة - ولاء حداد





لؤلؤة..

(نصف المتعلم أخطر من الجاهل)



الكاتب السعودي
أحمد عبدالرحمن العرفج

تزخر الصحف كل يوم بمئات الأخبار التي تستحق التعليق والتوقف أو التحليل والتفسير.!

ومن هذه الأخبار الغريبة هذا الموضوع الذي نشرته الصحيفة الغراء صحيفة المدينة تحت عنوان:

(المتعلمون ينقلون الشائعة أكثر من الأميين).!

وجاء فيه: أن الشائعة تنتقل بين المتعلمين أصحاب الشهادات العليا أكثر من أصحاب الشهادات المتدنية أو الأميين، وبرر متخصص في علم الجريمة ذلك بأن أصحاب الشهادات العليا يستخدمون الأجهزة الذكية أكثر من غيرهم ويتناقلون الأخبار أسرع....... إلخ).!

منذ سنوات طويلة وأنا أردد أن المتعلم أكثر ضرراً من الأمي؛ لأن الأمي يعرف حدود جهله، ودوائر الظلمات التي يعيش فيها.. فلذلك هو لا يخرج للناس حتى لا يكتشفوا خطأه، بينما المتعلم بغرورٍ من التعليم وثقته بنفسه جعلته يوزع الشائعات هنا وهناك دون تفكر أو تأمل.!

إن المتعلم الذي لا يعرف واجباته ومسؤولياته ينطلق في الميدان ناشراً الضرر والإثم والعدوان في كل بيئة يذهب إليها، وقديماً قال الفلاسفة: (إن الحديد لا يجرح، ولكنه إذا تعلم وتحضّر وصار سكيناً أصبح يقطع ويؤلم ويجرح).!!

وفي النهاية أقول:

إنني لا أخشى من الأمي، فهو مثيرٌ بجهله، وجاذبٌ بصمته، ولكن ما يزعج هو المتعلم الذي لا يعرف واجباته وحدوده وأيضاً ينشر الكلام دون أن يتأكد من صحته، ولعله إذا نشر شيئاً وضع عبارة (كما وصلني) من باب إبراء الذمة وحتى يصنع لنفسه طريقاً للرجعة..!

وقد قال غازي القصيبي رحمه الله: (نصف المتعلم أخطر من الجاهل)..!!



8 مميزات خفية تتمتع بها SINGLE WOMAN ونصائح للحفاظ عليها

نعتقد وفقاً لثقافتنا العربية أن المرأة العازبة، أو التي لا تنعم بقصة حب جدية، تشعر بالوحدة واليأس. ونغفل أحياناً أن هناك أموراً كثيرة مهمة في الحياة غير الارتباط بشخص ما، وأن العلاقات العاطفية ما هي إلا نافذة واحدة ضمن نوافذ عديدة في الحياة؛ يمكننا أن نطلّ برأسنا منها أيضاً؛ لتصل إلينا نفحات جميلة تبعث فينا روح السعادة والبهجة.

القاهرة - صافيناز الكاشف

هل المرأة التي لا تعيش قصة حب تشعر بالحزن؟

أثبتت دراسة منشورة في المجلة الأوروبية لعلم النفس الاجتماعي، أن الأشخاص العازبين غالباً ما يعتقدون أنهم غير سعداء من قبل الآخرين. وينطبق ذلك على المرأة التي تعتقد أحياناً أن كونها عازبة أو غير مرتبطة؛ هو وضع يدعو لعدم شعورها بالسعادة والاستمتاع بالحياة مع شريك حياتها.

ولكن هذه الصورة النمطية قد يشوبها عدم الصحة، وفقاً للدراسة، التي أكدت أن الأشخاص غير المرتبطين يتمتعون بمستويات رفاهية أكثر من المتزوجين أو المرتبطين، إلى جانب كثير من الفوائد في حياة خالية من العلاقات العاطفية.

ويعني ذلك أن المرأة العازبة على الرغم من افتقادها لتكوين أسرة أو الدخول في علاقة جدية، إلا أنها على الجانب الآخر تتمتع بفوائد كثيرة في حياتها قد لا تتحقق إذا كانت مرتبطة بشخص ما.

لذا ننصحكِ بألا تستعجلي الارتباط والخروج من منزل والديك، فحياة العزوبية رائعة بكل ما فيها من حياة جميلة وأصدقاء وحب وذكريات تستمر مدى العمر.

مميزات حافظي عليها

أوردت الدراسة الأسباب التي تجعل العازبة أكثر سعادة من المتزوجة، بحيث ترفع عن عاتقها بعض العوائق، فصلتها الدراسة وأردفت مجموعة من النصائح للحفاظ على التوازن بين الحالتين:

1 نعمة التفكير المنظم

تحتاج الحياة بين اثنين لمجهود ذهني كبير؛ بسبب الانشغال بمستقبل الطرفين والشعور بالقلق أحياناً على شريك الحياة أو الطرف الآخر. هذه الضغوط النفسية تعيق أحياناً الاستمتاع بالحياة. وبالتالي فالمرأة المتحررة من أي علاقة زوجية تنعم بتفكير منظم؛ لعدم مرورها بضغوط نفسية إضافية في حياتها.

النصيحة: عيشي حياتك بعفوية دونما ترتيب أو تخطيط لأجل الارتباط، واستمتعي بحياتك وبوقتك مع الأهل والأصدقاء.

2 مرونة مواجهة الحياة

يقول الخبراء إن المرأة «السينجل» Single woman يمكنها التعامل مع سقطات الحياة وصعوباتها بشكل أفضل، وذلك انطلاقاً من اعتمادها على نفسها، والذي يولد شعوراً بالاكتفاء الذاتي، كما أن التحرر من قيود العلاقات العاطفية يمنحها القدرة على أن تكون كما تريد، وأن تفعل ما يعبر عنها هي، من دون وجود شخص ما قد يساهم في إعاقة تحقيق أحلامها.

النصيحة: لا تنسي الحالة العاطفية لديك تماماً، فهي أيضاً أحد روافد الحياة، ولابد من وجودها وعدم تجاهلها.

3 الاهتمام بالنفس أكبر

أشار الكثير من المرتبطين إلى أنهم يفتقدون ما يعبّر عن شخصياتهم، ويرجع ذلك إلى أنهم توقفوا عن القيام ببعض المهام والأنشطة بشكل مستقل. ويقول الخبراء إن المرأة تخاطر بالاهتمام بنفسها عندما تكون متزوجة؛ نظراً لضيق الوقت الذي قد يُتاح لاهتماماتها. على الجانب الآخر تستمتع المرأة «السينجل» باستقلالية أكثر، مما يتيح لها القيام بالأنشطة والأعمال التي تحبها فقط من دون مجاملة لمشاركة شخص آخر أشياء يهتم بها هو.

النصيحة: عليكِ مراعاة من حولك بعض الشيء، مثل الأخ والأب والصديق؛ لأن الإنسان لا يستطيع أن يعيش بمفرده، وسعادته مرتبطة بسعادة من حوله أيضاً.

4 سهولة تحديد الهدف

المرأة «السينجل» أو العازبة تتمتع بفرصة لتحديد أهدافها وكيفية تحقيقها؛ لأن مجهودها الذهني لا يكون مشتتاً في قصة عاطفية، ولكن عندما تكون المرأة مرتبطة تحتاج وقتاً لتمييز ما تريده بالضبط وما يعبر عنها.

النصيحة: شاركي الآخرين في تحديد أهدافك؛ لأنها ستكون مصدراً لسعادة جماعية.

5 قضاء وقت ممتع

كونك «سينجل» قد يمنحك الفرصة لتستمتعي بلحظات سعيدة، خاصة أنه مازالت هناك فرصة لمقابلة صديق يشاركك أوقاتاً ممتعة؛ تمنحك القدرة على الاستمتاع بالحياة.

النصيحة: لا تنسي الرغبة في الاستقرار وإنشاء أسرة؛ لأنها كيان يشبع روح الإنسان بالاستمتاع بالحياة.

6 لا مسؤولية مالية كبيرة

غالباً ما يرى الناس أن العلاقات العاطفية تتسم بميزة قدرة كلا الشريكين على تقاسم المسؤوليات والأعباء المالية. لكن الخبراء يقولون إن العزوبية يمكن أن تحفز المرأة على أن تكون أكثر اقتصاداً واستقلالية مالياً.

وفي بعض الأحيان عندما تكون المرأة عازبة لا تشارك النفقات مع شخص آخر، فإنها تدفع نفسها للتقدم وأن تكون واسعة الحيلة؛ لأنها لا تعتمد على شخص آخر لتغطية نفقاتها.

النصيحة: وفري جزءاً من نفقاتك وادخريها؛ لأنه ليس على الإنسان إنفاق كل ما يجنيه، فاجعلي جزءاً منه لأجل عثرات الزمن.

7 الأولوية هي المشاركة

بلا شك أن المشاركة رائعة، خاصة عندما يكون لدى المرأة شخص تتشارك معه تقلبات الحياة. ولكن عندما تكون المرأة غير مرتبطة، فإنها تركز على مجالات حياتها التي تحتاج إلى عناية مثل العمل، والتواصل مع الأصدقاء، واستغراق الوقت في التركيز على التطلعات الشخصية وقضاء الوقت بمفردها. هذه الأشياء قد لا تستطيع المرأة المرتبطة القيام بها بسبب انشغالها.

النصيحة: تذكري بعض الأولويات العائلية أيضاً؛ لأن المرأة مهما كانت؛ فهي في كنف عائلة، ويجب أن تضعي هذا في الاعتبار.

8 الثقة بالنفس

يقول الخبراء إن «الثقة تولد ثقة ذاتية»، لذلك عندما تكون المرأة بمفردها، فلا مفر أمامها من أن تكون قوية في مواجهتها لأمور الحياة، وطريقتها في التعامل معها. على الجانب الآخر؛ تعتمد المرأة «المرتبطة» أحياناً على الرجل الذي تحبه في بعض الأمور والمهام، وأحياناً يكون اعتمادها عليه غير اضطراري ولكنه يحدث.

وترى الدراسة أن أفضل العلاقات عندما يكون لدى المرأة فهم جيد لاحتياجاتها ورغباتها وقيمها، ويتوافر ذلك عندما تكون المرأة «سينجل» أو غير مرتبطة، فيما تركز على هذه الأشياء، وتمتلك ثقة ووعياً ذاتياً يخدمها في نهاية المطاف في جميع علاقاتها، وليس فقط العلاقات الرومانسية.

النصيحة: اجعلي علاقتكِ العاطفية ترتبط بالأسرية والوظيفية وكل العلاقات؛ لأنها في النهاية تمنحكِ مزيداً من الثقة بالنفس.

بعد أكثر من ثلاثة أشهر قضاها السعوديون والمقيمون على أرض المملكة العربية السعودية في الحظر، تعود الحياة لسابق عهدها بعد صدور الموافقة على رفع منع التجول وعودة الأنشطة التجارية جميعها، ردود الفعل على السوشيال ميديا كانت واعية بأهمية المرحلة القادمة، لكنها ترمي بالمسؤولية على الشعب؛ فهل سينجح كما نجحت حكومته بإدارة الأزمة؟! **جدّة-رَباز حجير**

«نعود بحذر» تراهن على الوعي أولاً!

صرح مصدر مسؤول في وزارة الداخلية، أنه إلحاقاً بالبيان الصادر في 26 مايو 2020م، بإمكانية العودة إلى الأوضاع الطبيعية، مع اتخاذ أقصى درجات الحيطة والحذر، من فايروس كورونا «كوفيد 19»، والالتزام الكامل بالإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية؛ فقد صدرت الموافقة برفع منع التجول بشكل كامل؛ ابتداءً من الساعة السادسة من صباح يوم الأحد 21 يونيو 2020م، في جميع مناطق ومدن المملكة، والسماح بعودة جميع الأنشطة الاقتصادية والتجارية، مع استمرار تعليق العمرة والزيارة، وتعليق الرحلات الدولية والدخول والخروج عبر الحدود البرية والبحرية.

وزير الصحة يحذر!

غرد وزير الصحة **الدكتور توفيق الربيعة** عبر حسابه على منصة تويتر، بأهمية الالتزام في الفترة القادمة بالاحترازات؛ فكتب: «مهم جداً في المرحلة القادمة الالتزام بالاحترازات الصحية وبالأخص تغطية الفم والأنف، والتباعد الاجتماعي والمحافظة على الفئات عالية الخطورة، ممن هم فوق 65 سنة أو الذين يعانون من الأمراض المزمنة، الوقاية مهمة لحمايتكم ولحماية من تحبون».

رفع الحظر لا يعني رفع الحذر

تبادل رواد منصات التواصل الاجتماعي تحت وسم #نعود_بحذر، العديد من النصائح والآراء حول العودة بعد فترة الحظر، كانت أغلبها تؤكد على أهمية الانتباه إلى أن رفع الحظر لا يعني انتهاء الحذر والانتباه؛ فالوباء مازال مستمراً، وقد علق الدكتور جمال الصانع قائلاً: «قررت أن أدخل في حظر اختياري باعتزال المطاعم، السينما، الأسواق، الكافيهات، الجيم، والتجمعات العائلية، بسبب اختلاطي بالمرضى يومياً وعدم رغبتي بأن أنقل لهم العدوى؛ فهل تشاركني الرأي؟».

أما الكاتب والمستشار الثقافي محمد المسعودي؛ فقد نوّه للوعي الذي ينجي من كل شيء؛ فغرد: «اليوم سنتعايش مع كورونا بمعادلة صعبة لا حدود لها، بين مصير لا بد منه، ووعي لا ينتظر تهاوناً أو هوادة».





وكتب الشاعر عبدالرحمن المالكي منتهزاً الفرصة لشكر القيادة والحكومة على كل ما قدموه للإنسان: «الحمد للّه، ثم الشكر لقادتنا وحكومتنا على ما بذلوه لحفظ حقوق الإنسان، والتقدير والعرفان لكل من وقف في خط الدفاع الأول، من رجال الأمن ورجال الصحة، نظل عاجزين عن الشكر، ولو بذلنا لكم الغالي والنفيس، أثبتت لنا الأزمة أن السعودية هي الدولة الأولى دائماً».

احترازات مترافقة..

ترافق مع إعلان انتهاء الحظر، التشديدُ من قِبل الوزارة لضمان عدم انتقال العدوى باتباع:

- الالتزام بالتباعد الاجتماعي ولبس الكمامة أو تغطية الأنف والفم من الجميع.
- «50» شخصاً كحد أقصى يسمح لهم بالتجمعات البشرية.
- تخضع جميع الإجراءات الآنف ذكرها للتقييم والمراجعة الدورية من وزارة الصحة.
- التأكيد على إيقاع العقوبات المقررة على الأفراد والمنشآت المخالفة للقرارات والتعليمات المتعلقة بإجراءات الحد من انتشار فيروس كورونا المستجد «كوفيد 19».
- ضرورة تحميل تطبيقيْ «توكلنا» و«تباعد»، لأهميتهما البالغة في مواجهة هذا الوباء، وللحصول على الإرشادات الصحية والتوجيهات والمستجدات، بخصوص فيروس كورونا.

تاجر مقدم برنامج مقالب سابق اسمه عمرو راضي، في أدوية بروتوكول علاج فيروس كورونا، بدعوي اقتنائه كميات كبيرة منه، مقابل عمل فولو للمحتوي الخاص به على مواقع التواصل الاجتماعي، حتي يحظى بعدد كبير من المتابعين.

أيمن خطاب

أدوية كورونا مقابل (فولو)!

هذا التصرف أثار غضب واستياء كثير من الناس، وأصبح حديث الناس، حيث تصدّر هاشتاج «#حاسبوا_عمرو_راضي»، قائمة الأكثر تداولاً على موقع التغريدات «تويتر»، الكُل غاضب مما فعله صانع المحتوى الشهير، عمرو راضي.

استعراض المطهرات

بدأت القصّة عندما ظهر «راضي» في فيديو لم يتجاوز 10 دقائق، عبر «انستجرام»، واقفًا وحوله كمية كبيرة من أدوية «البروتوكول» التي يتم استخدامها في علاج فيروس كورونا، شن زوار مواقع التواصل الاجتماعي في مصر هجوماً حاداً على الشاب، بعد ما ظهر في مقطع فيديو يستعرض كميات كبيرة من المطهرات الكحولية والكمامات الطبية للوقاية من فيروس كورونا المستجد، بالإضافة إلى آلاف العلب من الأدوية المستخدمة في علاج «كوفيد 19».

من أين؟

وكان عمرو راضي، الذي اشتهر بنشره مقاطع مصورة كوميدية أحياناً، ومثيرة للجدل أحياناً أخرى، قد أعلن عزمه توزيع هذه المواد الطبية مقابل مشاركات متابعيه على مواقع التواصل.
وتساءل كثيرون عن مصدر هذه الأدوات الطبية والأدوية، لاسيما أنها شحنت إلى السوق مع انتشار فيروس كورونا في مصر، كما انتقدوا استغلاله لحاجة المراكز الصحية والمرضى لها مقابل زيادة عدد متابعيه على منصات التواصل.





استغلال الغلابة

وأكد نشطاء أنه «ليس من حق أي شخص تجميع أدوية يحتاجها السوق المصري، ليتم توزيعها على حسب الهوى»، مشيرين إلى أن الأمر «احتكار واستغلال في وقت جائحة تعصف بالمواطنين»، ما جعلهم يطلقون «هاشتاغ» أو «وسم»، تحت عنوان «حاسبوا عمرو راضي»، الذي بات أحد أكثر الوسوم تداولاً في «تويتر».
وقال أحد المغردين: «عمرو راضي اعتاد أن يأخذ 5 آلاف جنيه من أشخاص لديهم حسابات على مواقع التواصل من أجل زيادة متابعيهم، والآن يعرض أدوية غير متوفرة لمرضى كورونا في الصيدليات والمستشفيات. هل وصل الأمر إلى أن يتاجروا باحتياجات الغلابة والمرضى؟».
كتبت ناشطة على فيسبوك قائلة: «عمرو راضي وغيره ليس دورهم أن يجمعوا أدوية ويوزعونها بطريقتهم حتى على سبيل التبرع، فهو عندما جمع كمية كبيرة فذلك يعني أنه سحبها من الصيدليات، وبالتالي جعل الناس تعاني في البحث عنها، وهذا يعد احتكاراً واستغلالا في زمن الوباء، لا بد من محاسبتهم».

توزيع فوق الشبهات

من جانبه، أراد «راضي» التخفيف من غضب رواد هذه المواقع، ونشر فيديو عبر صفحته الرسمية على «فيسبوك»، أوضح من خلاله أنه يصنع بعض الفيديوهات الدعائية مقابل مبالغ مادية مثلما يفعل أغلب المشاهير، مؤكدًا على أنه نجح في توفير هذه الكمية من الأدوية الشحيحة والمستلزمات الطبية بواسطة إحدى الشركات، لافتًا إلى أنه وزعها بالكامل على مستشفيات العزل.
فيما نشر عبر حسابه الشخصي على موقع «إنستجرام» مقطع فيديو استعرض من خلاله بعض المشاهد التي تم التقاطها أثناء توزيعه لهذه الكميات من المستلزمات الطبية.

الخرافات تنتقل بسرعة الضوء من بلد إلى آخر في قارة أمريكا الجنوبية (اللاتينية) التي تتواجد فيها البرازيل، وهي أكبر دولة في هذه القارة. فبإجماع العلماء تعتبر أميركا اللاتينية أرضاً مليئة بالخرافات الغريبة والعجيبة التي لا يصدقها عقل أو يتخيلها إنسان! **محمد داود**

خرافة تتسبب بأزمة قضائية

ما هو سائد بأن أية خرافة جديدة تظهر في بلد من البلدان تنتقل بسرعة هائلة إلى بقية دول القارة وخاصة الدول التي تنتشر فيها غابات الأمازون، وعلى رأسها البرازيل وبوليفيا وكولومبيا وفنزويلا والبيرو. وقد أدت أزمة الكورونا في ظهور عدد كبير من الخرافات إلا أن آخرها في هذه الدول تسبب في حدوث أزمة قضائية؛ لأنها تمس الأحوال المدنية والاجتماعية.

بدأت من البرازيل

قالت نشرة «آوول» البرازيلية على الإنترنت والمختصة بنشر الأخبار الغريبة والطريفة إن الخرافة التي نحن بصددها انطلقت من البرازيل، وانتقلت إلى ثلاث دول مجاورة هي بوليفيا وكولومبيا والبيرو. وتتمثل الخرافة باعتقاد النساء بأن تسمية المواليد الجدد خلال فترة الحجر المنزلي بسبب فيروس الكورونا باسم «كورونا» للمواليد الإناث واسم «كوفيد» للمواليد الذكور نسبة لوباء «كوفيد 19» الذي يسببه فيروس الكورونا سيمنع الوباء من دخول العائلات التي يوجد فيها هذان الاسمان.

رفض السلطات

أضافت النشرة أن نساء كثيرات في هذه الدول أطلقن هذين الاسمين على الكثير من المواليد خلال فترة الحجر المنزلي. إلا أن ذلك سبب أزمة في القضاء المدني بدأت من البرازيل، وانتقلت إلى الدول المجاورة، وتتلخص في رفض السلطات القضائية المدنية تسجيل المواليد الذين أطلق عليهم اسما «كورونا» و«كوفيد». وجاء في النشرة أن إصرار الناس على التسميات المختارة في هذه الدول أجبر السلطات فيها على إصدار قانون موحد تحت اسم «قانون الأسماء النادرة» سمح بموجبه لهؤلاء الناس بتسجيل مواليدهم الذين يحملون اسم «كورونا» للإناث و«كوفيد» للذكور طبقاً للدساتير التي تعطي الناس حرية اختيار الأسماء التي يريدونها لمواليدهم بشرط ألا تسيء لآخرين.



■ جاء في قانون الأسماء النادرة أن «كورونا» و«كوفيد» هما اسمان لا يسيئان لأحد. والقانون جاء بعد جلسات عبر «الفيديو» لقضاة مختصين في هذه الدول.

قشعريرة زمن

الكاتبة الإماراتية
شهرزاد

شعرت باهتزاز قوي في داخلها، إنها تلك القشعريرة التي تنتاب أرواحنا وأجسادنا بشكل مرعب، حين نتعرض لموقف يكون كالصرخة القوية في أذنينا، لننتبه أن الزمن قد مر أكثر مما نتوقع، وأن أحلامنا قد عُلبت أكثر مما يجب، وأننا قد تأخرنا في الاستيقاظ والخروج من حكايات وهمية افترست سنواتنا كوحش جائع!

فها هي تمسك تلك البطاقة التي وصلتها للتو، إنها دعوة لحضور زفاف بكر رفيقتِهَا القديمةِ، رفيقتها التي كبرت ولعبت ودرست وتخرجتَ معها، تلك الرفيقة الأكثر واقعية منها، والأقل تصديقاً لأكاذيب الحياة التي صدقتها هي، رفيقتها التي تستعد الآن لزواج ابنها البكر، بينما مازالت هي هنا بين أوراقها وكتبها، بين أحلامها التي لم تتغير ولم تتجدد مع رجل منحها دور البطولة في حكاية مظلمة لم تشهد شروق الشمس يوماً.

فشعرت عندها بأن أنثى مختلفة تغادر جسدها، لتقف أمامها، تشد على كتفيها، تهزها بقوة وهي تصرخ في وجهها:

استيقظي.. لا تسفكي سنواتك على أطراف حكاية حب غير واضحة النهايات، استيقظي فالأحلام حين تمتد أكثر من الزمن المحدد لها تتحول إلى قيود من أوهام مؤذية، فتحولنا إلى مجموعة من التماثيل، يمر علينا الزمن فنكبر دون أن نعيش مراحلنا بطقوسها الطبيعية..

استيقظي.. ارفضي حكاية بلا هدف، فالأيام لا تؤمن بعلاقات الحب طويلة الأمد حتى لو آمنت قلوبنا بها.

استيقظي.. فهذه الرياح التي تتوالى على عالمك تأخذ معها الكثير من أحلامك وتمضي دون أن تشعري، فتفقد زواياك الكثير من نورها وإضاءاتها دون أن تنتبهي لاتساع مساحات الظلمة حولك، وهذه القطارات التي تمر بك هي أيامك التي تتناقص مخلفة لك دخانها ورمادها.

استيقظي.. لا تدخلي في غيبوبة من الوهم باسم الحب، فالعمر لم يعد يحتمل المزيد من الأوهام ولا المزيد من الخيبات، ولا المزيد من الانكسارات.

استيقظي.. لا تعتمدي على الحب كثيراً، فلا شيء سينتظرك، ففي المراحل المتأخرة من العمر، حيث يقوم الوهن بدور البطولة في حياتنا، لن يتحول الحب إلى عصا تحمينا من السقوط، ولا الأحلام ستتحول إلى عكاز يساعدنا بالسير على ثلاث، ولن تسند الأحلام حين تبدأ مواسم السقوط ظهورنا!

استيقظي.. لا تصدقي الحب كثيراً، فالحكايات التي لا تتعرض لنور الواقع، تتعفن في قلوبنا، وتسمم أجسادنا وأعمارنا دون أن نشعر.

استيقظي فلا شيء هنا، كل الأشياء قد مضت، وحدك النائمة على تلك الوسادة الخالية، الوسادة التي كنا نظنها وسادة حب، فحشوناها بأحلامنا وبأمانينا، حتى أيقظنا رنين السنوات من دفء أوهامنا.

قبل النهاية بقليل:

قشعريرة الزمن، هي تلك الصفعة التي تتلقاها قلوبنا عند رؤية أحدهم في الزحام، فيخيل إلينا أن الزمن يصرخ في وجوهنا.. لنستيقظ!

اللايف كوتش روتانا خياط:
المدرب يجب أن يتوافر في كل شركة

تربَّت في منزلٍ يحب أهله القراءة والاطلاع، ويتميزون بالخروج عن المألوف في طريقة التفكير، مع المحافظة على العادات والتقاليد المجتمعية الأصيلة، ما ساعدها كثيراً على تكوين شخصيتها المستقلة القوية.
بعد تخرُّجها في الجامعة، عملت في مجال الإنتاج، وتخطت بجدارة كل الصعوبات التي تواجه النساء العاملات في هذا المجال، لتحقق النجاح في تجربتها العملية الأولى.

الرياض - زكية البلوشي

توجَّهت بعدها إلى الأعمال الإدارية والبنوك، قبل أن تستقر في مجال التدريب على مهارات الحياة وتطوير الذات؛ إذ تعمل مدربةً ومرشدةً، وتساعد الناس في التعرُّف على ذواتهم جيداً، وتوضح لهم القيم الإيجابية والسلبية، وكيفية تعزيز الأولى والابتعاد عن الثانية، كما تدلُّهم على طرق تحقيق أهدافهم؛ من خلال الوصول إلى مرحلة الصفاء الداخلي.
اللايف كوتش روتانا خياط، استضافتها «سيدتي» في حوار، واستفسرت منها عن عملها مدربةً لمهارات الحياة، وأبرزِ الصعوبات التي واجهتها في مجالها، ودور أسرتها فيما وصلت إليه من نجاح، والطرق التي تستخدمها لجعلِ حياة الآخرين أفضل.

بدايةً، عرِّفينا على نفسكِ؟
لا أفضِّل حصر نفسي بلقب، أو تعريف معين. ببساطة، أنا روتانا خياط، مدربة تنمية وتطوير ذاتي، كما أعمل في مجالات أخرى، إنسانةٌ حرة مطلعة، تحبُّ الناس جميعاً.

تعملين حالياً في عدة مجالات، حدِّثينا عن تجربتكِ في هذه المجالات؟
أعدُّ تجربتي في مجال الإنتاج مغامرةً؛ إذ إن قليلاً من السعوديات يعملن فيه، وقد واجهت صعوبات كبيرة، في مقدمتها عدم تقبُّل السعوديين عمل النساء في هذا المجال، عكس الحال مع الأجانب، ومع ذلك كان هناك سعوديون يعاملونني بمنتهى الاحترام.
العمل في مجال الإنتاج رائع، لكنه يحتاج إلى كثير من الجهد، إضافة إلى الابتعاد عن الأسرة والمنزل، وقلة المردود المادي، ما جعلني أبحث عن مجال آخر، يتميز بالاستقرار، واخترت الأعمال الإدارية والبنوك، واستطعت في هذا المجال صقل مهاراتي، وتعلّم كثير من الأمور الحرفية، ما أسهم في تعرُّفي على نفسي أكثر، واكتشاف نقاط القوة والضعف في شخصيتي، وما يلزمني لتطويرها.



اللايف كوتش روتانا خياط

مجالات جديدة

لماذا اخترتِ هذه التخصصات بالذات؟
اخترتها لأنها كانت المتوافرة في سوق العمل وقتها، وبعد أن تخرَّجت في الجامعة، وكان ذلك في عهد الملك عبدالله، رحمه الله، وجدت أمامي مجالات جديدة أكثر تنوعاً؛ إذ فتح المجال أمام النساء للعمل في وظائف مختلفة، عكس الحال سابقاً؛ حيث كان عمل المرأة محصوراً في الشركات، والمدارس، والبنوك، والمستشفيات فقط، واخترت العمل في البنوك والأعمال الإدارية؛ استناداً إلى شهادتي، ومن أجل صقل مهاراتي.

تعملين في مجال «الكوتشينج»، التخصُّص الجديد في مجتمعنا، كيف وجدتِ الإقبال عليه؟

فـي البدايـة، كان هنـاك تخـوُّفٌ وعـدم تقبُّـلٍ مـن أبنـاء المجتمـع لهذا التخصُّـص، الـذي يتطلَّب من الشخص الكشف عن بعض أسراره وخبايا نفسـه أمام شـخص آخر، لا سـيَّما أن أغلب النـاس في مجتمعنا يعرفـون بعضهم، كمـا كان هناك اعتقـادٌ بـأن «الكوتشـينج» شـبيهٌ بالعلاج النفسـي، لكـن بعد حملات توعوية كثيـرة، أطلقتها في مواقع التواصل الاجتماعي، تمكَّنت والحمد للّه مـن تغييـر مفهومهـم لهـذا المجال، وتكوين مجموعة كبيرة من العملاء والمتابعين.

دورات متخصصة

كيـف طـوَّرتِ نفسـكِ فـي مجـال التدريب على مهارات الحياة؟

حصلـت أولاً علـى شـهادة معتمدة، تـوازي الدبلوم، في «الكوتشـينج» من معهـد أمريكي معتمـد، بعدها التحقـت بـدورات عـدة، كمـا أن تخصُّصـي في الأسـاس هو رياض الأطفـال وعلم النفس، الأمر الذي ساعدني في عملي الجديد. وأحرص دائمـاً على تطوير نفسـي بالقراءة فـي التخصُّـص، وحضور الـدورات التي تقـام في الإنترنـت، ويقدمها «كوتشينج» عالميون.

أقمتِ دورات عدة، هل كانت جميعها داخل السـعودية، وماذا اسـتفدتِ منها؟

جميـع الـدورات التي أقمتهـا، كانت في السـعودية، وأكثرهـا في جدة، وحضرهـا أشـخاصٌ، قَدِمـوا مـن الرياض والمنطقة الشـرقية. الحمد للّه، اسـتفدتُ مـن هـذه الـدورات بالترويـج لنفسـي، وتعريف الناس بتخصُّصـي ومهاراتـي، إضافة إلى التعرُّف علـى متطلبـات واحتياجات أبناء مجتمعي.

مَن الأكثر إقبالاً على دوراتكِ، الرجال أم النساء؟

الإقبـال متسـاوٍ مـن الجنسـين؛ لاهتمام الجميع بهذه الدورات.

تطوير الذات

مـا الموضوعات التـي تهتمين بها أكثر من غيرها؟

أي موضـوع يتعلق بتطويـر الذات، والوعـي الذاتـي؛ مـن أجـل تطوير نفسـي مهنياً وشـخصياً، كما أركز على قوة الشخصية، وكيفية العيش باستقلالية نفسـية، وعدم الاعتماد



أثناء تقديم إحدى الدورات

> أتمنى لقاء أوبرا وينفري لأعرف كيف تجاوزت هذه المرأة الفقيرة كل الإحباطات لتصل إلى قمة النجومية

> هناك مهارات حياتية بسيطة جداً افتقدناها، ونحتاج إلى تذكيرنا بها

عاطفياً على أي شـخص من حولي في هذه الموضوعات.

المرأة السـعودية تقلَّدت العديد من المناصب المهمة في الفترة الماضية، كيف تنظرين إلى هذا التغيير؟

أراه تغييراً رائعاً، وأشكر أولاً الملك عبداللّه، رحمه اللّه، الذي سـهَّل لنا الطريق، كما أشـكر الملك سـلمان، وولي عهده الأمير محمد بن سلمان، حفظهما اللّه؛ إذ كسرا جميع العواقب والحدود، وفتحا لنا الطريق للوصول إلى أعلـى المناصب فـي الدولة، ما جعل المرأة السعودية اليوم مثل أي امرأة أخرى فـي العالم، بل وأفضل منهـا في مجـالات عدة، خاصـةً أننا مازلنا نحافظ على عاداتنا وتقاليدنا وتعاليـم ديننا، ومـا وصلنا إليه من حقـوق، يجعلني أطمئـن بأن ابنتي ستحقِّقُ أمنياتها مستقبلاً.

مـا أهمية المـدرب الشـخصي في قطاع العمل؟

المدرب الشـخصي جزءٌ لا يتجزأ من قطـاع العمل، والتدريب الشـخصي يعـدُّ أساسـياً منـذ 30 عامـاً فـي أمريـكا وأوروبـا، وجـزءاً مهمـاً من قطاع العمـل؛ إذ يهدف إلـى تحفيز الموظفيـن والمديريـن والقيـادات على بذل جهود أكبر، لذا أرى أن كل شـركةٍ يجـب أن يكون فيهـا مدربٌ شخصي.

دور المرأة السعودية

في رأيكِ، مـا دور المرأة في تحقيق «الرؤية السعودية 2030»؟

دور المرأة السـعودية مهم للغاية فـي تحقيـق «رؤيـة 2030»، بـأن تكـون جزءاً أساسـياً مـن منظومة العمـل فـي المجتمـع، وألا تكتفي بـأداء أدوار بسـيطة، وأن تقتحـم العمل والدراسـة فـي مختلـف المجـالات؛ حتـى تحقـق تطلعـات القيادة الرشيدة.

هـل تؤمنين بكل مـا تقدمينه في دوراتكِ، أم أن هدفـكِ فقط تحفيز المشـتركين دون تطبيق ذلك على نفسك؟

مؤمنـةٌ بـكل مـا أقدمـه فـي هذه الـدورات، وقبـل أن أفعـل ذلـك؛ أطبِّقه على نفسـي، وأخدم العميل بالاسـتعانة بتجارب عدة، مررتُ بها في حياتي.

دخلـتُ هـذا المجـال فـي البدايـة مـن أجـل تطويـر نفسـي، وعندما وجدتُ تغييراً كبيـراً في حياتي نحو الأفضـل، أحببـتُ مشـاركة ذلك مع أبناء مجتمعـي، واجتهدتُ في حصد شهادات تخوِّلني ممارسة هذا العمل، الـذي أتوقـف عنـه أحيانـاً؛ من أجل إعادة بناء نفسي بالقراءة والاطلاع، والالتحاق بالدورات المتخصِّصة.

هل هناك فرقٌ بيـن روتانا المدربة والإنسانة؟

لا فـرق بينهما، المدرب هو إنسـان

يفهم النفس البشرية جيداً، ويملك القدرة على تحفيز الآخرين، وتغيير حياتهم نحو الأفضل.

أهدافٌ سامية وإنسانية

حتى نحقق النجاح، ونكون إيجابيين في حياتنا، هل تعتقدين أننا في حاجة إلى دورات لتطوير الذات؟

بالتأكيد، الحياة مليئة بالسلبيات والصعوبات التي قد نتأثر بها، مثل حديث الناس، والظروف الخارجية، وبعض المعطيات في وسائل التواصل الاجتماعي، كما أن هناك مهارات حياتية بسيطة جداً افتقدناها، ونحتاج إلى تذكيرنا بها، لا سيّما عبر هذه الدورات.

ما هدفكِ الأساسي بوصفكِ مدربةً للذات؟

لديّ أهدافٌ سامية وإنسانية، في مقدمتها الارتقاء بالذات الإنسانية في وطني، فهذه الخطوة الأولى للارتقاء بالمجتمع والأجيال القادمة فكرياً ونفسياً.

كيف تسهم الدورات التي تقدمينها في خدمة المجتمع؟

هذه الدورات تقدم للمشتركين فيها حِرفاً ومهارات عدة، يستخدمونها في حياتهم، ومن أجل بناء مجتمعهم.

ماذا عن رسوم الدورات، هل تناسب جميع فئات المجتمع؟

اخترت الحل الوسط، فهي ليست غاليةً، ولا رخيصة، وذلك بعد اطلاعي على أسعار الدورات المماثلة، وأستهدف فيها الجادين فقط.

تشجيع الأسرة

من شجعك من أسرتك ومَن عارضكِ حينما قررتِ العمل في هذا المجال؟

جميع أفراد أسرتي شجعوني، لا سيّما والدي، وزوجي، وإخوتي وحتى أقاربي وصديقاتي، لأنهم جميعاً مؤمنون بما أقدمه، لكنهم تخوَّفوا من أن يصبح هذا الاختصاص موضةً، وسرعان ما ينتهي، وأرى أن هذا الأمر يتوقف على ما أقدمه وتمكُّني من عملي.

في طريقكِ للنجاح، مَن ساعدكِ ووقف إلى جانبكِ؟

كل مَن أعرفهم ساعدوني، بدءاً بزوجي الذي سهَّل أمر سفري، على الرغم من أن ابنتنا كانت وقتها في عمر العام ونصف العام، ووقف إلى جانبي، أما والدي فساعدني مادياً.

ما أكثر الاستشارات التي تُطلَب منكِ؟

الاستشارات الفردية في تطوير الذات والشخصية.

من وجهة نظرك، هل هناك مواصفات معينة للمدربة الناجحة؟

نعم، أهمها المعرفة العميقة بالمجال، والتواضع، وعدم ادعاء المثالية، والظهور للناس مثل أي إنسانة عادية؛ لأنها ليست أعلى أو أفضل منهم، كما عليها حصد شهادات معتمدة في التخصُّص، وتطوير نفسها باستمرار.

طاقة إيجابية

كيف يمكن للشخص منح طاقة إيجابية لمَن حوله؟

بالابتسامة، فهي طاقة إيجابية، وعدم تداول الشائعات، وتفادي إشعار الناس بأي أمر سلبي.

بعيداً عن العمل، ما الهوايات التي تمارسينها؟

لديّ هوايات كثيرة، في مقدمتها السفر، والرسم، حيث أمارس الرسم والتلوين، لكنني منقطعة حالياً لعدم امتلاكي وقتَ فراغ كافياً، أما أكثر الهوايات التي أمارسُها فهي الطبخ، حتى إنني أصبحت طباخة محترفة، وأعشق سماع الموسيقى ومشاهدة الأفلام التاريخية.



الأسرة، ما دورها في حياتكِ؟

أسرتي هم الأشخاص الذين لا أستطيع العيش من دونهم. لهم دورٌ كبيرٌ في نجاحي العلمي والعملي، ووجودهم المعنوي، ودعمهم لي مهمٌ للغاية بالنسبة إليَّ.

التاريخ العريق

ما أكثر الدول التي تجذبكِ لزيارتها؟

الدول الأوروبية ذات التاريخ العريق، مثل إسبانيا حيث آثار العرب والمسلمين والتاريخ الأندلسي، وإيطاليا، ودول شرق أوروبا مثل كرواتيا، إضافة إلى بعض الدول العربية، في مقدمتها المملكة المغربية الزاخرة بآثار القرويين، والمتميزة بمطبخها ذي الأطباق الشهية، وطبيعتها الجميلة، كما أعشق أمريكا الجنوبية، خاصةً تراثها وفنها وموسيقاها الرائعة.

مَن الشخصية التي تتمنين لقاءَها؟ ولماذا؟

بحكم حبي للتاريخ، أتمنى لو أنني التقيت صلاح الدين الأيوبي، فقد كان قائداً عظيماً ومتسامحاً ومتمسكاً بقضايا الأمة الإسلامية، ولم يتخلَّ عن مبادئه يوماً، حتى أعرف منه سرّ قوته، إضافة إلى الفنان الإسباني سلفادور دالي، إذ أرغب بشدة في معرفة مرحلة الجنون التي مرَّ بها حتى قدم كل هذا الإبداع، فهو في نظري مدرسةٌ فنية تاريخية ذات أبعاد نفسية هائلة، وبحكم دراستي علم النفس، استطعت فهم جزءٍ منها.

ومن الموجودين حالياً أتمنى لقاء أوبرا وينفري؛ لأعرف منها قصة نجاحها العالمية، وكيف تجاوزت هذه المرأة الفقيرة كل الإحباطات لتصل إلى قمة النجومية، كما أود لو ألتقي الأمير محمد بن سلمان؛ لإعجابي برؤيته المستقبلية، وترجمته أفكار جيلنا، جيل الشباب، بخططه وأهدافه إلى واقع حي نعيشه في وطننا.

ما خططك المستقبلية؟

لا أفضِّل الحديث عن المستقبل؛ لأننا لا نستطيع معرفة ما سيحدث فيه. يمكن أن أتحدث عن طموحاتي؛ وهي أن أصبح مدربةً معروفة في العالم العربي، خاصة في الشرق الأوسط، وأن أتمكَّن من التأثير في كثير من الناس، كذلك أتمنى أن يصبحَ لديَّ برنامج إعلامي خاص بي؛ أقدم من خلاله للناس أموراً ومعلومات مفيدة.

بطاقة

- اللايف كوتش روتانا سعد خياط.
- متزوجة، وأم لطفلة عمرها 6 أعوام، وتنتظر طفلها الثاني.
- مدربة في تطوير الذات ومرشدة معتمدة لتطوير وتمكين الأفراد من خلال رفع الوعي الذاتي لديهم.
- مستشارة لاختيار التخصُّص الجامعي المهني وتطوير العلاقات الشخصية والأسرية.
- مستشارة لاختيار المجال المهني والتعليمي.



SAYIDATY.NET

BEAUTY & FASHION



TREND ALERT

رافقتنا الـ T-SHIRT في إطلالاتنا منذ الصغر، وأضافت الكثير من اللمسات العصريـة والكاجـوال إليها. وها هي تدخل من جديـد إلى عالم الموضة وصيحاتها المتجدّدة إنما بتصاميم أكثر فخامة وتميّزاً، بحيث يمكنك أن تتألقي بها في المناسـبات الرسمية وبالتنسـيق مع التايورات الفاخرة.

بيروت ـ رولا زعزع عيّاد

كوتش Coach

بالمان Balmain

بوس Boss

ماكس مارا Max Mara

T-SHIRTS

TOP 5

#Sneakers

لم يعد الحذاء الرياضي، أو ما يُعرف بالـSNEAKERS، قطعة تكمّلين بها إطلالاتك خلال ممارسة التمارين البدنية فحسب. فقد أبدع المصمّمون بتقديم تصاميم فاخرة، مصنوعة من أجود أنواع الأقمشة والأنسجة، ومرصّعة بالأحجار والكريستالات اللامعة، حتى بات هذا الحذاء الرياضي، إكسسواراً مناسباً لأهم المناسبات وأرقى الإطلالات.

بيروت ـ رولا زعزع عيّاد



فالنتينو Valentino



روجيه فيفييه Roger Vivier



فندي Fendi



كريستيان لوبوتان Christian Louboutin



هوغان Hogan



A SUMMER FABRIC

الكتّان

قماش صيفي بامتياز!

يتميّز قماش الكتّان، أو ما يُعرف بالـ LINEN، بملمسه الخفيف والناعم، وبقدرته على منحك شعوراً بالانتعاش والبرودة وحمايتك من الحرّ. وهو من الأقمشة التي تكتسب مزيداً من النعومة مع الغسل المتكرّر. لكن وجوده في الموضة تعرض للكثير من الهزات حيث كان يعتبر اتجاها أساسياً في الموضة وفي أحيان أخرى كان يتم حذفه من قائمة الاتجاهات الأكثر انتشاراً. لكنه مؤخراً صار أساسياً في عالم الموضة خاصة في الصيف. بيروت- «سيدتي»



The latest cult in embroidered linen gowns

LINGE DES GRANDS MAGASINS DU LOUVRE, RUE DE RIVOLI, À PARIS.



HISTORY OF LINEN
تاريخ قماش الكتّان

تاريخ الكتّان يعود إلى آلاف السـنين حيث عثر على بذور كتّان مصبوغة فـي كهف يعـود إلى ما قبل التاريخ في جيورجيا مـا يدل على أن الكتّان المحاك كان يستعمل منذ حوالي 36 ألف سنة. كما تم العثور على ألياف وخيـوط وأنواع مختلفة من الخامات في قرية سويسـرية يعود تاريخها إلى 8000 قبل الميلاد. وفي مصر القديمة كان الكتّان يستعمل لتكفين المومياوات لأنه يمثل الخفة والنقاء وكذلك يرمـز إلى الثراء. وفي بلاد النهريـن كان يسـتعمل بين أفـراد الطبقـة الثرية بسـبب ارتفاع ثمنه لصعوبة التعامل معه. كما أن الفينيقيين الذين كانوا يملكون أسـاطيل للتجـارة نقلوا زراعة الكتّـان وصناعة القماش إلى أيرلنـدة، ومع الوقت صارت بلفاسـت أكبر مركز معروف لإنتاج الكتّان في التاريخ. بالإضافة إلى أن بعض الديانـات وضعت قوانين تتعلق بالكتّان حيث تمنع الديانة اليهودية ارتداء مزيج من الكتّان والصوف، فيما ذكر الإنجيل أن الملائكة يرتدون الكتّان. وفي السنوات الثلاثين الأخيرة تغير استعمال الكتّان مع الوقت، ففي السبعينيات حوالي 5 ٪ من الكتّان المنتج كان يستعمل في الموضة بينما في التسعينيات ارتفعت النسبة إلى 70 ٪.

من عرض Givenchy
ربيع وصيف 2020

من عرض
Dolce&Gabbana
ربيع وصيف 2020

LINEN IN FASHION
الكتّان في عالم الموضة

في العصـر الحديث كان الكتّان يسـتعمل للأثاث ولكـن مع بداية التسـعينيات بدأ اسـتعماله بكثـرة في عالم الموضــة خاصة وأنه يناسب فصل الصيف وارتفاع درجات الحرارة.
والسبب يكمن في أنه خامة مريحة تمنحك شعوراً بالبرودة وتخفف من التعرق ما يبعد الرطوبة عن جسمك ويعدل حرارة الجسم.
كما أنــه خامــة متنوعة الاســتخدامات يســهل قصهــا وتفصيلها وصبغها بألوان جديدة، وتتحمل الغسل أكثر من مرة.
مــن دون أن ننســى أنــه خفيف الــوزن ما يجعلــه الخيــار المثالي لملابس السفر في الصيف.

من عرض Dew E Dew E
ربيع وصيف 2020



من عرض Dior
ربيع وصيف 2020

من عرض Bourie
ربيع وصيف 2020

من عرض Sacai
ربيع وصيف 2020

عقد ملوّن من
Rosantica

من عرض Stella
McCartney ربيع
وصيف 2020

من عرض Tory Burch
ربيع وصيف 2020

HOW TO WEAR LINEN
كيف ترتدين الكتّان

| ابحثي عـن درجات حيادية تتراوح بيـن الأوف وايت والبيج والكاميل لأنها الدرجات المرغوبة في عالم الموضة.
| لطلة مفذلكـة احرصي على أن تكون نغمات قطـع الكتّان متماثلة. ولإضفاء بعد على الإطلالة يمكنك مزج الألوان الفاتحة مع ألوان داكنة.
| جاكيتـات بلايزر مع أحزمة فوق فسـاتين هي الطلة العملية الأنيقة للصيف.
| لطلـة تليق بالصيف اسـتخدمي قطع الكتّان بألـوان الأرض الداكنة مثل الكاميل والكاكي وامزجيها مع إكسسوارات طبيعية.
| طلـة الكتّان يجب أن تكون منمنمة وهذا يعني أن تبحثي عن قصات نظيفة ونغمات حيادية والقليل من الإكسسوارات.
| العقـود المزينة بقلائـد والأقراط الذهبية الدائرية الشـكل وكذلك الصنـادل المصنوعـة من القـش أو صنـادل الودج هي الإكسسـوار المثالي مع ملابس الكتّان.



حقيبة عصرية من Antonello Tedde



سوار عريض من Dolce&Gabbana



حذاء مول من Zyne

من عرض
Zimmermann
ربيع وصيف 2020



SAINT LAURENT SS2020

عودة إلى أجواء الهبّي



بيروت - «سيدتي»

في مجموعته الجديدة لدار سان لوران لموسم ربيع وصيف 2020، أعاد أنطوني فاكاريللو تصميم بدلات السموكينغ التي قدّمها إيف سان لوران في القرن العشرين بأسلوب متجدّد ومبتكر يناسب الجيل الجديد. باقة من التصاميم التي ضمّت القمصان وسترات التوكسيدو وسراويل البرمودا.. وغيرها من الأزياء المستوحاة من أجواء الهيبي التي كانت سائدة في تلك الحقبة.
لفتتنا في مجموعة سان لوران الجديدة، تصاميم متنوّعة من الفساتين المصنوعة من قماش الحرير الأسود الشفاف المطرز باللون الذهبي وأخرى بنقشات الفهد، ومجموعة من الفساتين من الجلد اللامع، بما في ذلك التنانير الخاصة بالسهرات الواسعة، ومجموعة من البناطيل الليجينز بشكل كلاسيك.

كان الشورت برز بقوة في هذه المجموعة حيث احتلّ المرتبة الأولى بين التصاميم التي قدّمتها. وقد جاء من الدنيم الرمادي أو الأسود الكلاسيكي، ليعكس نفحات ذكورية لا تخلو من الجاذبية.



أوديمار بيغيه تعلن عن افتتاح THE MUSÉE ATELIER

بيروت - «سيدتي»

في شهر يونيو الماضي، أعلنت شركة أوديمار بيغيه، الرائدة في صناعة الساعات السويسرية، عن افتتاح متحف «أتيلييه أوديمار بيغيه» أمام الجمهور. يوحّد المتحف الجديد الذي صمّمته مجموعة BIG Bjarke Ingels Group المشغل الأصلي، الذي أنشأه مؤسسو أوديمار بيغيه في عام 1875، بهيكل زجاجي جديد، يتكوّن من حلزونيين يندمجان بسلاسة في شكل التصميم الحالي. يتمّ عرض مجموعة المتحف، التي تضمّ زهاء 300 ساعة، إلى جانب ورشتَي الإنتاج في الموقع، لتشكيل متحف حيّ. فمن خلال التصميم الذي يجمع بين التقاليد والابتكار، يقدّم متحف أتيلييه أوديمار بيغيه Musée Atelier Audemars Piguet للزائرين فرصة فريدة للتعمّق في تاريخ صناعة الساعات في وادي فاليه دو جو والتعرّف على كيفية صنع ساعات العلامة التجارية التي ذاع صيتها في العالم انطلاقاً من مهدها في «لو براسّوس».

في عام 2014، قامت أوديمار بيغيه باختيار تصميم BIG لمتحفها الجديد بعد مسابقة معمارية لتوسيع المباني التاريخية للعلامة التجارية و«إبراز روح المصنع»، على حدّ تعبير ياسمين أوديمار، رئيسة مجلس الإدارة. وتمثّلت النتيجة بجناح على شكل حلزوني، يذكّرنا بالرقاص داخل حركة الساعة، مدعوم بالكامل بجدران زجاجية منحنية. ويحيط الشكل الحلزوني المعاصر بالمشغل الأصلي حيث بدأت قصة أوديمار بيغيه عام 1875 وأقيمت نسخة سابقة من المتحف من عام 1992 إلى عام 2019. وقد تمّت استعادة العمارة الأصلية للمبنى التاريخي بالكامل استناداً إلى دراسة شاملة للمواد الأرشيفية. وهكذا فإن مفهوم متحف أتيليه أوديمار بيغيه يدمج التقاليد



وروح التفكير المستقبلي التي تشكّل روح وفلسفة أوديمار بيغيه.
ويوضّح بياركي إنغلز، مؤسس BIG ومديرها الإبداعي: «على عكس معظم الآلات والمباني اليوم حيث نجد فصلاً بين الجسم والعقل، وبين الأجهزة والبرامج التي تستخدمها، وفي ما يتعلّق بمتحف أتيلييه أوديمار بيغيه، فقد حاولنا أن ندمج بشكل كامل الهندسة والأداء، والشكل والوظيفة، والمساحة والهيكل، والداخلي والخارجي، وذلك بشكل تكامليّ».
قامت بتنفيذ هذا المشروع المعماري المتقن فرق من الخبراء والحرفيين بما في ذلك فريق CCHE، شركة الهندسة المعمارية المحلية التي قامت ببناء الهيكل الذي هو الأول من نوعه بهذا الارتفاع. وتمّ تصميم المشهد العام الذي تخيّله «أتيلييه بروكنر» ATELIER BRÜCKNER المشهور دولياً كقطعة موسيقية،

ما يشكّل تجربة ديناميكية للزوّار. وهكذا نجد أن الفواصل، بما في ذلك الأتمتة، والتركيبات الحركية والنماذج ذات الحركات الميكانيكية المعقدة، تضفي كلّها الحياة والإيقاع على جوانب مختلفة من تقنية تصميم الساعات. وبينما يحيط المشاهدون بالمبنى تضيء المجموعة الغنية من الساعات تاريخ أوديمار بيغيه وصناعة الساعات في الوادي. أما أوج الزيارة فهوحتماً مركز اللولب حيث تُعرَض بعض ساعات أوديمار بيغيه الأكثر تعقيداً. ويضمّ اللولب الحلزوني أيضاً ورشَتي عمل، حيث تتمّ صياغة إبداعات صناعة الساعات الراقية والتعقيدات الكبرى. ويمكن للزوّار مراقبة صانعي الساعات وهم يعملون داخل الجدران الزجاجية المنحنية في المتحف والوقوف على الحرفية العالية وإتقان الصنع بشكل مباشر.

ويقول سيباستيان فيفاس، مدير التراث والمتحف لدى أوديمار بيغيه، «إن متحف أتيليه أوديمار بيغيه يكرّم عائلتَيْ أوديمار وبيغيه اللتين لطالما شكّلتا جزءاً لا يتجزّأ من تقليد طويل في صناعة الساعات. والمساحة الجديدة، إلى جانب المشغل التقليدي، تشكّل مكاناً مثالياً للالتقاء حيث يمكن للزوّار التفاعل معنا ومع صانعي الساعات لدينا والتعرف في الوقت ذاته على العلامة التجارية وتاريخ صناعة الساعات في المنطقة».

ويعكس الجناح الحلزوني أيضاً الشراكة بين BIG وCCHE وأوديمار بيغيه والاتجاه الموحّد الذي يجمعهما نحو الاستدامة البيئية. إذ يتوافق الهيكل المعاصر وأحدث متطلبات «سويس مينرجي» Swiss Minergie® من حيث كفاءة الطاقة والبناء عالي الجودة. كما يضمّ المتحف «مؤسسة أوديمار بيغيه»، التي تسهم في الحفاظ على الغابات من خلال حماية البيئة وبرامج توعية الشباب منذ عام 1992.

وترسيخاً للالتزام الثقافي والفني للشركة، يعدّ متحف أتيليه كذلك موقعاً مثالياً لعرض لمجموعة مختارة من الأعمال الفنية الممهورة بتوقيع فنانين معاصرين، بتكليف من أوديمار بيغيه. وبمناسبة افتتاح المتحف، تعرض أوديمار بيغيه الأعمال الفنية التي تمّت إعارتها من قبل أصدقاء تربطهم علاقة طويلة الأمد مع العلامة مثل دان هولدزوورث، وكويولا، وألكسندر جولي، والتي تعكس التبادل الإبداعي المترسّخ بين صناعة الساعات الراقية والفنّ المعاصر منذ عام 2012.



in FOCUS

حقيبة ROSE-MARIE
من ALAïA



حقيبة ROSE-MARIE هي تصميم جديد من دار علايا ALAïA، مستوحاة من الممثلة والعارضة الفرنسية ROSEMARIE LE QUELLEC. تأتي الحقيبة بتصميم عصري وأنيق في الوقت نفسه، مصنوعة من أفخم الجلود الطبيعية وبألوان متنوّعة منها هذه النسخة المنقطة، والتي تناسب مختلف إطلالاتك. بيروت ـ «سيدتي»

YOUR SUMMER SUNGLASSES

6 صيحات من النظارات الشمسية ربيع وصيف 2020

لم تكن الأزياء وحدها، الابتكار اللافت في عروض ربيع وصيف 2020 التي شهدتها أسابيع الموضة العالمية في شهر سبتمبر الماضي، فقد برزت مجموعات غنيّة ومتنوّعة من الإكسسوارات التي تميّزت بحرفية تنفيذها وتصاميمها الجريئة والمبتكرة.
ولعلّ النظارات الشمسية أحد أبرز هذه الإكسسوارات، خاصة أنها الصديق الأقرب لإطلالات المرأة خلال الصيف. فهي إكسسوار يحمي من أشعة الشمس ويضفي في الوقت نفسه لمسة غامضة على ملامحك ما يؤكد على ضرورة إدراجه في لائحة إكسسواراتك الصيفية.

بيروت- رولا زعزع عيّاد

فندي
Fendi



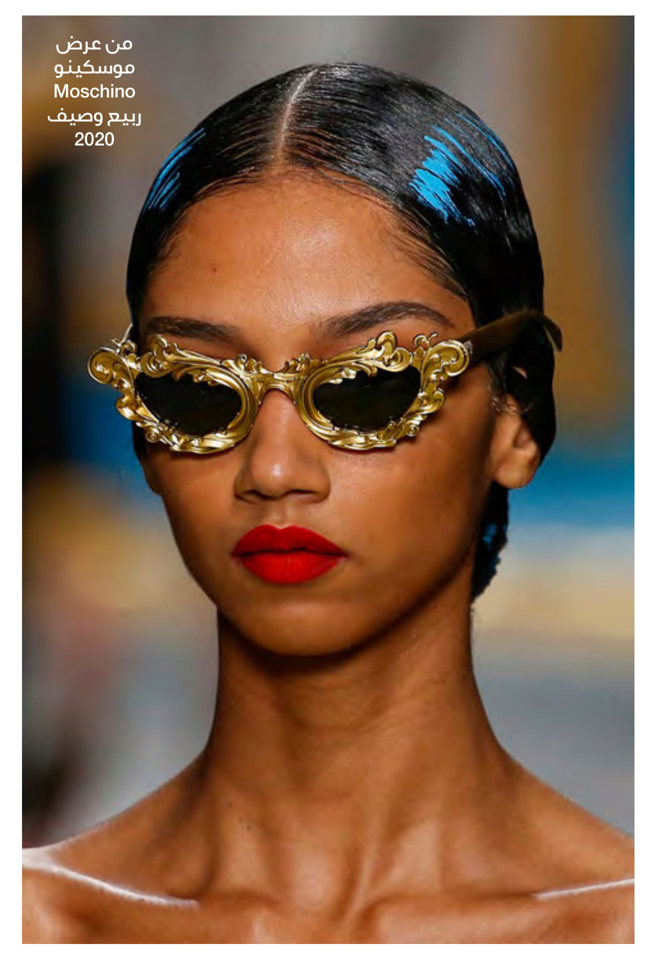
كلوي Chloé



من عرض
نينا ريتشي
Nina Ricci
ربيع وصيف
2020

ROUND SUNGLASSES
إطارات مستديرة

إذا كنت تبحثين عن لمسة تزيد من نعومة ملامحك ورقتها، فإن النظارات الشمسية ذات الإطارات المستديرة هي الخيار الأنسب. قدّمتها العلامات التجارية الكبرى بلوحة ألوان متنوّعة، وبزجاج شفّاف أو داكن، مع إطارات مرصّعة في بعض الأحيان.



من عرض
موسكينو
Moschino
ربيع وصيف
2020

BLINGED-OUT
إطارات مشرقة

لمن تبحث عن إطلالة جريئة ولافتة، تبتعد من خلالها عن الخيارات التقليدية، كل ما عليك هو أن تشتري نظارات شمسية بإطارات مرصّعة بالأحجار البرّاقة أو بلوحة ألوان ميتاليكية من الذهبي والبرونز والفضي... وهي تناسب مختلف الأوقات وتزيد من فرادة إطلالتك.



كلوي Chloé

غوتشي
Gucci



من عرض
سيلين Céline
ربيع وصيف 2020



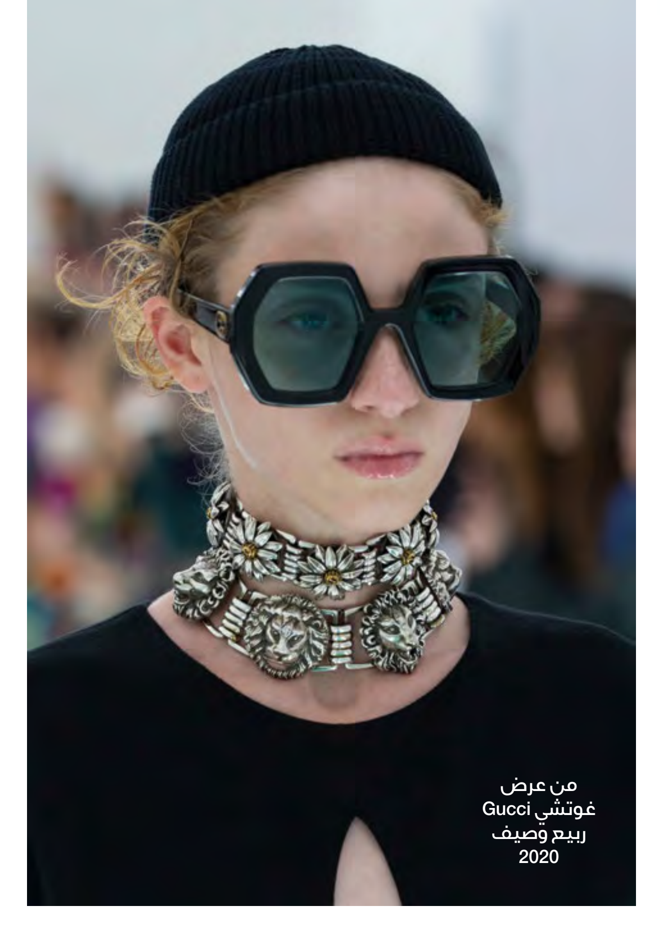
لويفي Loewe

AVIATOR
نظارات الطيّار

هي من التصاميم الكلاسيكية التي لا ترتبط بزمان أو صيحة معيّنة. نجدها حاضرة على مدار السنة، بألوان مختلفة وأحجام متفاوتة. تناسب نظارات الطيّار الشمسية كافة أشكال الوجوه، وهي تمنح الإطلالة الكثير من العصرية والشباب.



غوتشي
Gucci



من عرض
غوتشي Gucci
ربيع وصيف
2020

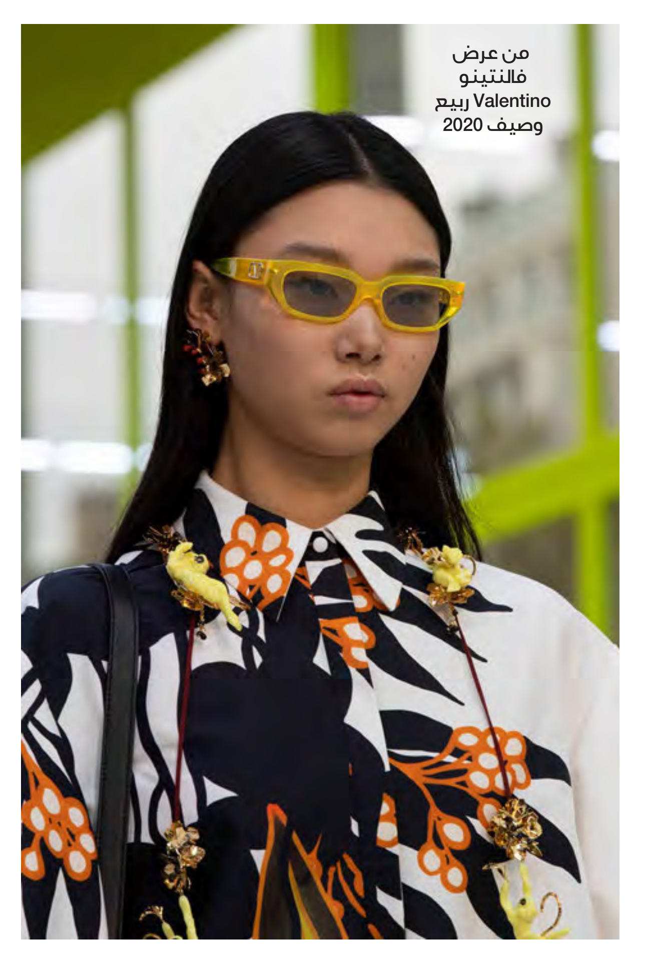
OVERSIZED SUNGLASSES
أحجام ضخمة

يحتاج اختيار هذا النوع من النظارات إلى الكثير من الجرأة والرغبة في التفرّد. فإذا كنت تميلين إلى النمط الكلاسيكي والتقليدي، فإن هذه النظارات لن تلقى إعجابك بالتأكيد! أما إذا كنت صاحبة شخصية قويّة، وترغبين بلفت الأنظار إلى طلّتك، فهذه الصيحة ستناسبك كثيراً.



فندي
Fendi

سان لوران
Saint Laurent



من عرض فالنتينو Valentino ربيع وصيف 2020



سيلين Céline

جيفنشي Givenchy

ELOGANTED AND SLIM
الإطارات الرفيعة

ظهر هذا الشكل من النظارات الشمسية كأحد أبرز اتجاهات ربيع وصيف 2020، وقد اتسم بغرابة تصاميمه التي لم نعهد رؤيتها كثيراً. إذا كنت ترددين في اختيار النظارات ذات الأحجام الضخمة خشية إخفاء ملامح وجهك، فإن هذا التصميم من النظارات سيناسبك بالتأكيد.

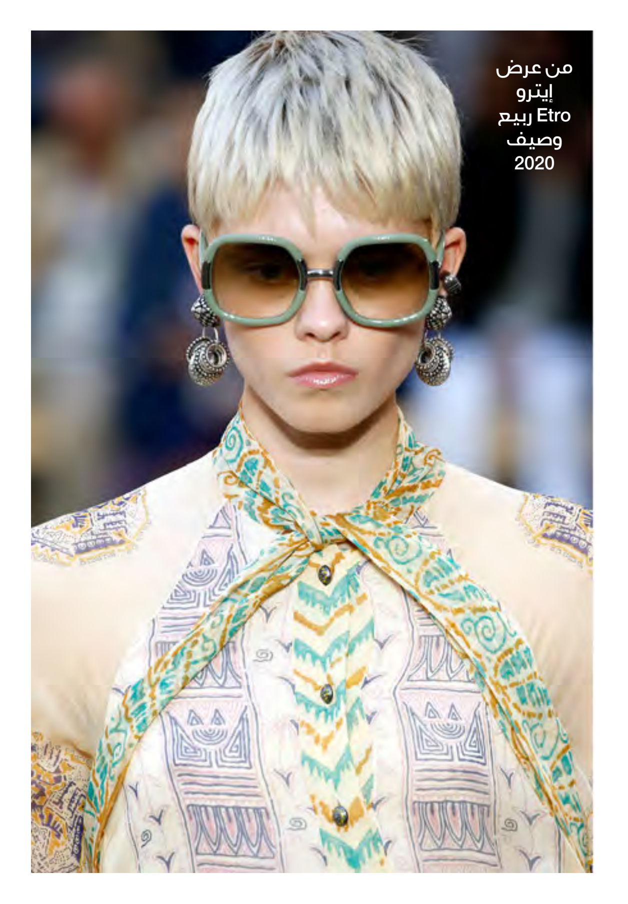
SQUARE SUNGLASSES
الإطارات المربّعة

قد يعتقد البعض بأن الإطارات المربّعة تزيد من حدّة ملامح الوجه. إلا أن التصاميم التي قدّمتها العلامات التجارية الكبرى، والتي جاءت بمعظمها مع زوايا ملتوية، غير مدبّبة، جعلت من النظارات الشمسية المربّعة إحدى أبرز الصيحات التي يمكنك اعتمادها هذا الموسم.



بوتيغا فينيتا Bottega Veneta

فالنتينو Valentino



من عرض إيترو Etro ربيع وصيف 2020



ESSENTIAL FACE MAKEUP TIPS

طرق وضع ماكياج يليق بملامحك

يمثل الوجه لوحة رسم يجب أن تتناسق فيها الألوان، لتشكّل تمازجاً جذّاباً، فالماكياج هو فن يزيد المرأة جمالاً وأنوثة ويجعلها تشعر براحة داخلية. وأجمل ما في الماكياج هو الألوان التي يمكن لكلّ سيدة اختيارها بحسب ما يليق بتفاصيل وملامح وجهها التي تختلف من امرأة إلى أخرى، فمن اللون الزهري الأنثوي إلى الذهبي المضيء، ألوان فاتحة وداكنة، ما عليك إلاّ أن تتعرفي على طرق وضع الماكياج الذي يلائم جمالك مع إخفاء العيوب إن وجدت لتكوني فاتنة في كافة المناسبات.

بيروت- ميرنا عبّاس

كريم الأساس

دوره مهمّ جداً في عملية الماكياج، إذ لا يقتصر على تغطية الشوائب فحسب بل هو يمنح الوجه إشراقة مميّزة وطبيعيّة، لتنتقلي بعده إلى تطبيق الماكياج الذي ستعتمدينه.

لذلك، قومي بتنظيف وجهك جيداً ثم ضعي كريم النهار على بشرتك لتمنحيها الترطيب اللازم الذي يغذّيها ويساعدك في مد كريم الأساس، وبالتالي الابتعاد عن الجفاف الذي قد يظهر بعد وضع هذا الأخير، كما يمكنك استعمال المستحضر الذي يزيدك نضارة قبل كريم النهار.

| اختاري كريم الأساس بلون يتناسق مع لون بشرتك، بمعنى أن يكون طبيعياً جداً.

| احرصي على أن تمتصّ بشرتك الكريم لتحصلي على نتيجة مثالية وبشرة خالية من الشوائب.

| وزّعي كريم الأساس على وجهك بشكل متناسق، ثمّ قومي بمدّه بأصابعك.

| انتبهي خلال وضع كريم الأساس إلى توازن الكميّة على كامل وجهك، خصوصاً على الأطراف حيث يسمح الشعر بتجمع كريم الأساس، ولا تنسي توزيعه أيضاً على جفنيك وشفتيك، كي لا يكون هناك اختلاف بلون بشرتك، والأمر نفسه بالنسبة للعنق.



رسم مثالي للحواجب

لتكثيف الحواجب الخفيفة: قومي بتمشيط حاجبيك عمودياً، وارسمي بواسطة قلم - يتميّز بطرف للرسم وآخر بفرشاة صغيرة- بعض الخطوط الصغيرة ثم امزجيها بواسطة الفرشاة بهدف تعبئة الفراغات الموجودة، على أن تحدّدي شكل حاجبيك الأساسي فقط وعدم تخطيه.

| نزع الحواجب: لا تقومي بنزع شعر الحاجب من زاوية العين الداخلية، بل نظّفي الأطراف الخارجية، إذا كان الأمر ضرورياً.

| حواجب كثيفة أو غير متناسقة: يمكنك استعمال بعض المستحضرات المرطبة الخاصة للحواجب وقد تكون على شكل جل، فهي تساعد في تقليص حجم الحواجب عبر تلاصق الشعر ببعضه البعض، قومي بوضع القليل من الجل على أصابعك وامسحي الحاجب ثم رتبيه بواسطة الفرشاة.

الظلال الخاص بشكل عينيك

| إذا كنت صاحبة عيون لوزيّة: ضعي ظلالاً بلون فاتح على كامل الجفن، ثم اختاري لوناً تضعينه على الجفن المتحرك، ومن نفس اللون اختاري اللون الداكن وضعيه على الزاوية الخارجية للعين - عليك اختيار ظلال تليق بعينيك شرط أن تكون مختلفة عن لونهما كي لا يؤثرسلباً على جمالهما، قد تستغربين الفكرة لكن هذا ما يوصي به اختصاصيو التجميل.

| عيون متقاربة: في هذه الحال، غالباً ما يكون الأنف طويلاً، لذلك يمكنك الحصول على نظرة متباعدة وأجمل عن طريق التركيز في وضع الظلال الداكنة على الجفن المتحرك من الناحية الخارجيّة للعين، ثم ارسمي خط أي لاينر من نصف عينيك باتجاه الخارج بعدها ضعي الماسكارا على الرموش العليا وعلى الأطراف الخارجيّة فقط.

| عيون غارقة: ضعي ظلالاً فاتحة على جفنيك، ارسمي خط أي لاينر على كامل عينيك، أو يمكنك تحديدهما من الأعلى والأسفل بواسطة قلم كحل، بعدها ضعي طبقتين من الماسكارا مع تجنب لصق الرموش.

| عيون مستديرة: استعملي الظلال الفاتحة على كامل الجفن، ثم ضعي ظلالاً داكنة على الجزء المتحرك، حدّدي عينيك بأي لاينر على طول الرمش على أن يكون من الطرف مرفوعاً إلى أعلى، كثفي الرموش خصوصاً على الأطراف.

|عيون صغيرة: رتّبي حواجبك جيداً ثم ضعي ظلالاً بلون طبيعي على ثلث عينيك الخارجي، ثم مدّي اللون إلى الأعلى بواسطة فرشاة، ارسمي خط الأي لاينر على الظلال، كثّفي الماسكارا ثم استعملي ملقطاً لتحصلي على رموش مقوّسة.

| عيون مفتوحة قليلاً: ضعي خافي العيوب على كامل الجفن قبل تطبيق الظلال حتى يدوم طويلاً، ارسمي خطاً بواسطة قلم الكحل على طول الرموش ومدّيه بواسطة فرشاة مع القليل من البودرة، ضعي طبقتين من الماسكارا، لتحافظي على نظرة طبيعيّة.

| عيون مرهقة: حدّدي الزاوية الخارجيّة لعينيك من الداخل بقلم كحل من اللون الأزرق لتمنحيهما الحيويّة، كذلك عليك استعمال بودرة خدود بلون زهري لأنها تمنح العيون إشراقة خاصة وتضيء بياضهما.

| عيون متباعدة: ضعي ظلالاً فاتحة على كامل الجفون، وظلالاً داكنة على زاويتي العيون الداخليّة.





خدود مضيئة حسب وجهك

قاعدة ضروريّة: يجب وضع البودرة على الخدود من الأسفل إلى الأعلى بلون يناسب بشرتك ونوع ماكياجك.

| الوجه الطويل: لكي تحصلي على وجه مستدير، ضعي الفرشاة بشكل أفقي على خدودك، مرريها إلى الأعلى بشكل بسيط.

| الوجه المستدير: لتجعليه بيضاوياً ضعي البودرة على الفرشاة ثم حركيها بطريقة مائلة إلى الأعلى.

لتحصلي على إشراقة مميّزة، مرري القليل من البودرة الحرّة على وجهك.

بودرة حرّة أو مضغوطة

يعود استعمال البودرة إلى نوع البشرة، فمثلاً يفضّل استعمال البودرة الحرة على البشرة الجافة لأنها تتطاير مع الهواء ولا تزيد من مظهرها الجاف، أما البودرة المضغوطة فهي مناسبة للبشرة الدهنيّة لأنها تمتص الدهون وتخفّف من لمعيّة الوجه.

شفاه نضرة

| إذا كنت تعانين من تشقق في شفاهك، استعملي كريماً يومياً يقشّر التشقّق وينعم ويملّس الشفاه، بعدها ضعي المرطب في الليل، في اليوم التالي يمكنك وضع أحمر الشفاه بأناقة.

| شفاه رقيقة: لتزيدي من حجم شفتيك حدّديهما بالقلم الخاص بلون طبيعي ثم ضعي أحمر الشفاه.

| شفاه غير متناسقة: صحّحي العيوب بواسطة المحدّد خصوصاً في المناطق التي تحتاج إلى التصحيح، ثم ضعي أحمر الشفاه بكل ثقة.

امسحي شفتيك بالقليل من كريم الأساس قبل وضع أحمر الشفاه، لتحصلي على لون طبيعي يدوم طويلاً، يمكنك مزج لونين أو أكثر من أحمر الشفاه لتحصلي على لون يتحدّث عنك.

ماكياج السهرات

وفي ما يخصّ ماكياج السهرات: عليك أن تنثري الذهب والفضة على وجهك وذلك عبر اختيارك للون واحد من اللونين المفضلين في السهرات الكبرى، كما عليك الابتعاد عن المظهر العادي، فلعينيك وشفتيك لغة خاصة، إليك هذه الخطوات لتتألقي بماكياج جذّاب في المناسبات:

■ بعد أن تضعي كريم الأساس بطريقة طبيعيّة وتصحيح كافة الشوائب من هالات سوداء وبقع، ضعي الظلال الذهبيّة أو الفضيّة على الجفون المتحركة، واختاري لوناً طبيعياً تضعينه على الجفن الثابت تحت الحاجب على أن يحتوي على لمعة خفيفة، ارسمي خط الأي لاينر حسب ما يليق بشكل عينيك، كثّفي الماسكارا لتحصلي على رموش طويلة وكثيفة.

■ استعملي بودرة حرة، وبعدها دلّلي وجنتيك ببودرة تليق بلون بشرتك وماكياجك(زهريّة، برونزيّة...). أخيراً، اختاري لون أحمر شفاه يليق مع ثوبك، ويمكنه أن يكون أحمر.

■ يمكنك منح شفتيك، عينيك ووجنتيك لمسة بسيطة من اللمعان عبر استعمال ملمّع الجسم على شكل بودرة، كما يمكنك وضعه على عنقك وأكتافك، ولمَ لا تمنحين شعرك أيضاً البريق الماسي؟





COLORED MASCARA
لوني رموشك

الماسكارا الملونة صيحة جديدة تروج في عالم التجميل، وعلى ما يبدو هي ليست مجرد نزوة عابرة، إذ أنها صامدة على الأقل حتى الخريف المقبل. فقد برز في العديد من عروض الأزياء، ما يشبه قوس قزح الماسكارا الملونة! لذلك، إذا كنت تعتقدين أن الماسكارا الزرقاء أو الزيتية اللون من التقليعات القديمة وقد تخطاها الزمن، فأنت على خطأ، كما أن الأزرق والأخضر والأصفر والزهري والبرتقالي وسواها من الألوان الصارخة، تشهد فورة لافتة في عالم التجميل.

بيروت ـ ميرنا عباس



ماسكارا «دوبل
تيم سبيشيل
افكت إن
دايم من اربان
ديكاي» Urban
Decay Double
Team Special
Effect Colored
Mascara In
Dime

ماسكارا
«كولرفول
من ماك»
Mac Colorful
Mascara





ماسكارا «ديورشو بامب أن
فوليوم من ديور» Dior
Diorshow Pump 'N' Volume

ماسكارا «لو فوليوم دو شانيل
إن بلو نايت» Le Volume De
Chanel In Blue Night



ماسكارا «كونترولد شاو ماسكارانك إن
إينرجي من شيسيدو» Shiseido Controlled
Chaos Mascaraink In Energy

ماسكارا «ذاي ريل
ماسكارا إن بيوند
بلو من بنفيت»
Benefit They're
Real Mascara In
Beyond Blue



ماسكارا «فوليميزينغ لانتنينغ
ماسكارا إن بلو من بلاك أب» Black
Up Volumizing Lengthening
Mascara In Blue



ماسكارا «سموكي لاش بلام
من ميك أب فورايفير»
Make Up For Ever
Smoky Lash-Macara Plum



جديد: نودستيكس بلاش، برونز وجلو بدرجات برتقالية لأوقاتكِ على الشاطئ

طرحت نودستيكس ألواناً جديدة ضمن مجموعة نوديز الأفضل مبيعاً. ألوان نوديز بلاش، برونز وجلو مستوحاة من عاشقات الشمس والإشراقة البرونزية. تعدّ هذه الألوان ذات الدرجات البرتقالية مثالية للبشرة البرونزية.

من مجموعة بلاش المطفأة، يأتي نود بيتش بلون برتقالي ناعم، بينما يحمل سولتي سايرين لون كورال وردياً متعدد الاستخدامات، إذ يمكن استخدامه كحمرة خدود، لون للعينين وللشفاه أيضاً. أما مجموعة برونز المطفأة الناعمة والغنية بألوانها تيراكوتا تان البرونزي الدافئ وبيتش بيب البرونزي الوردي فهي تمنحكِ لوناً طبيعياً وتُضفي لمسة برونزية على البشرة. نوديز جلو مرطب يمنح الإشراقة للبشرة مع لمسة لامعة ناعمة، وهو بلون بابل بيب النود الوردي الذي يمكنكِ وضعه على النقاط البارزة في الوجه لإطلالة مضيئة.

تمنحكِ هذه المجموعة المتنوعة لوناً غنياً يدوم طويلاً وملمساً خفيفاً، كما أنها مصنوعة من مركبات كورية مبتكرة لشعور رائع بالفخامة وإطلالة طبيعية هادئة. بفضل تركيبتها النباتية التي لا تسبب الحساسية والخالية من الجلوتين، العطور والتجارب الحيوانية، تعتبر مجموعة نوديز بلاش، برونز وجلو ضرورة لا غنى عنها في أي حقيبة ماكياج. تُضيف تايلور فرانكل، المؤسِّسة المشاركة لماركة نودستيكس «الألوان الجديدة ضمن مجموعة نوديز بلاش، برونز وجلو هي الإضافة المثالية لعائلة نودستيكس، وهي مناسبة لألوان البشرة المختلفة، كما أنها أفضل طريقة للحصول على إطلالة نود مميزة وجذابة».

إيمان أحمد المغربي..
أول مدربة سعودية لتشكيل الورد بالبلاستر

بدأت مشوارها الفني منذ الطفولة، وكانت أعمالها محطَّ استحسان وإعجاب معلماتها، ولكن لانشغالها في الدراسة الجامعية وبدء الحياة الزوجية وتركيزها على الاهتمام بأسرتها، هدأت هذه الموهبة لتعود بقوة حينما أثَّر الملل سلباً على حبها للحياة ونفسيتها حينما انتقلت للعيش في الظهران برفقة زوجها طبيب الجراحة في مستشفى أرامكو، فتنبهت لضرورة عدم تضييع الوقت والبحث حولها عن مُحفِّز.

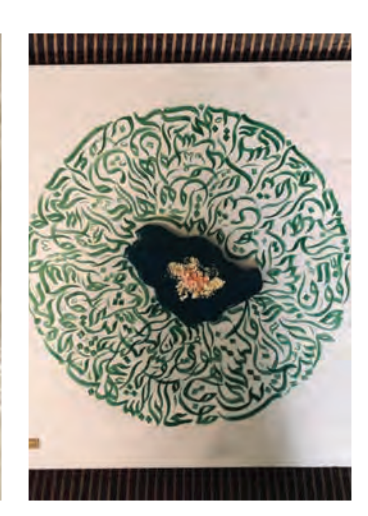
الرياض - يارا طاهر

إنها إحدى المواهب التي علَّمت نفسها بنفسها، الفنانة إيمان أحمد المغربي، التي شاركتنا تفاصيل رحلتها الفنية.. فإليكم ما شهدته مسيرتها من مواقف وإنجازات، أبرزها أنها أول مدربة لتشكيل الورد في السعودية، بالإضافة لحصولها على عدة جوائز فنية أخرى.

حينما فكَّرتْ في العودة للرسم وجدتْ من حولها ملتقى للفنانين العرب والأجانب يُسمى «جماعة الفنون»، وبدأ مشوارها بتلقِي 10 حصص في الرسم بالألوان الزيتية مع الفنانة الليبية هدى بن موسى، والتي كانت كافية لتضعها على المسار الصحيح، لتكمل بريشتها مئات اللوحات عن طريق التعليم الذاتي، فتنقلت بين الألوان المائية والزيتية والأكريليك والباستيل والجواش، وأتقنتها ثم اختارت الانتماء للمدرسة الواقعية والتأثيرية، وواصلت إتقان الرسم بالتنقيط وعلى أسطح مختلفة، كالزجاج والخشب والفخار والطين، بالإضافة إلى الديكوباج والأعمال اليدوية والمُجسَّمات والمنمنمات الحجازية، وكذلك الزخارف والخط العربي.



مجسم «الفكهاني والنحاس» التراثي



لوحة «فوق هام السحب» بخط الوسام تتوسطها خريطة المملكة بالخشب المغلف بالريزن وعليها أوراق الذهب تعبيراً عن حبها للمملكة



فن المانديلا التنقيط وألوان الأكريليك على الكانفس والخشب والأحجار وهو نتاج مبادرتها التطوعية الثالثة في العزل المنزلي



لوحة «حنين» من مبادرتها الأولى في كورونا، تم تنفيذها بألوان الأكريليك وتكنيك السكين وإضافة القطن المفتت لإعطاء تأثير قديم

معرض سنوي

ولاحترافها وكفاءتها أصبحت عضوة إدارية في جماعة الفنون التي كانت أكبر داعم لها، وكل عام أخذت تنظِّم معرضاً سنوياً يشارك فيه ٦٠-٧٠ فناناً من مختلف أنحاء العالم، وإلى جانب انضمامها لمسابقات بعشرات المعارض في مدن مختلفة من السعودية، حازت لوحاتها على مراكز أولى.

ولأنها رأت أن عدم التركيز على خط معين وقلة الصبر من أبرز الأخطاء التي يقع فيها الفنانون، وتحول دون وصولهم لمرحلة الإتقان فيما يناسبهم، بل يجربون الكثير ويتركون الطريق في منتصفه لتجربة فن آخر، تخصصت في الرسم والخط وتشكيل الورد، وهي تستمتع برسم أو تجسيم أو صناعة كل ما يتعلق بتراث الشعوب، ويُعبِّر عن تاريخها وحضارتها، أما عن المتدربات فتجدهن يقعن في عدم الثقة بالنفس والخوف من البدء، رغم أن احتراف الكثير من الفنون -كما تقول- يأتي بالتعلُّم والممارسة وليس الموهبة فقط.

أداة تعبيرية

وهي ترى الفن -الذي هو غذاء روحها، وضرورة حياتية- أداةً للتعبير بعيداً عن اللغة، إذ تشعر أنه أبلغ في إيصال الأفكار والتعبير عن الخواطر، ونشر الوعي الاجتماعي، ومن خلاله تستثير المشاعر والعواطف، وتستفز المشاهد والمتابع للتفكير والبحث في مواضيع معينة، وهي تلجأ إليه لتُزيل غبار الضغوط الحياتية أولاً بأول، ولكن عملها الأقوى لم يُولد بعد، فتطمح للعالمية، وهدفها الخاص أن تصل إلى السند في الخط العربي، وتحديداً خط النسخ، وقد بدأت العمل عليه منذ عامين.

ذائقة العرب

وعن الصعوبات والمواقف التي واجهتها تقول إنها في سنواتها الأولى كانت ترسم بالألوان الزيتية أو الأكريليك، ومن حولها ٥ أطفال، وحينها كانت تلجأ للرسم بعد منتصف الليل حين تتأكد من نومهم، حتى كبر الصغار وبدأوا يدركون خطورة العبث بالألوان واللوحات قبل جفافها، بل وبدأوا يشاركونها الرسم والتلوين، ويستمتعون معاً بالأعمال الفنية.

وكذلك ترى أن عدم وجود مَرسَم خاص في البيت ظاهرة غير صحيَّة، بالإضافة إلى أن عدم تقدير البعض للعمل اليدوي ومقارنته بالأعمال التجارية التي تملأ الأسواق، ناتج عن انعدام الوعي الفني في مجتمعاتنا، ويُشكِّل إحباطاً للفنان، لكنها أحجار تضعها تحت قدميها لتصعد للقمة، وتصل للقب يميزها.



لوحة «هناك..»

> أمتلك عائلة على السوشيال ميديا لكن العرب لا يُقدِّرون الفن وذلك يضعنا في مصاعب كفنانين

عائلة افتراضية

وكان لوسائل التواصل الاجتماعي فضلٌ في مسيرتها وانتشارها وشعبيتها؛ فخلالها كوَّنت عائلة كبيرة مهتمة ومتابعة لأعمالها، تنتقدها وتشجعها، وتتعطش للمزيد من الفنون التي تُنتجها، إذ إنها تهتم بآراء متابعيها وتشاركهم مراحل أعمالها، طالبة التطبيق وتصحح لهم أخطاءهم، وتقدم جميع وسائل المساعدة والدروس المجانية بلا ملل؛ تعبيراً عن امتنانها لإلهامهم، فقد أطلقوا عليها لقب «الفنانة المتجددة متعددة المواهب».

كما تقدم الدورات الخاصة برسوم، خاصة أنها ترى الدورات زكاةً للعلم والموهبة، وقامت بعمل 3 مبادرات خلال فترة العزل المنزلي الأولى، لتعليم عجينة الورق وتوظيفها في عمل فني، فقامت بعمل علبة لأدوات الخياطة، أما المبادرة الثانية فكانت لرسم الأبواب القديمة والأسوار المحيطة بالباب بتكنيك معين، وشارك خلالهما 400 سيدة من كل أنحاء العالم، من أمريكا وأوروبا وكندا، والكثير من دول الوطن العربي والخليج خاصةً، ولكن الأغلبية العظمى من السعودية.

أول مدربة سعودية

كانت أول امرأة سعودية تُدرِّس تشكيل الورد بعجينة البلاستر في السعودية، وقد اكتشفته من الفنانات الروسيات، وحاز إعجابها وتفكيرها، لتبدأ البحث عبر الإنترنت عن طرق تعلُّمه وإتقانه بعد أن رأته على إنستجرام ولم تجد أسس تعليمه، فتواصلت مع المدربة الروسية التي تعرفت إلى هذا الفن من خلال صورها، وأخبرتها أنها ستأتي للإمارات قريباً لتقديم دورة تكلفتها 10 آلاف ريال، ما حفَّز عزيمتها وإصرارها نحو تحدٍ أكبر، وبدأت بتجميع الخيوط والخطوات لتتمكن بعد شهور من البحث والتنقيب والنجاح وصنع العجينة الخاصة بها، وبدأت تقديم الدورات لإفادة غيرها أونلاين، إلى جانب عدة مدن سعودية.

وقد خلقت تلك الدورات انتشاراً لها على قناة اليوتيوب؛ لنُدرة هذا النوع من الفن، كما أنها دائماً ما تبحث عن الجديد والابتكار، وفي أحد الأيام وجدت العمال ينظفون الشجر والنخل أثناء مشيها بالسيارة، فأخذت منهم ما يرمونه ونظفته وعقمته، ثم رسمت عليه مبانيَ سعودية، وبيع بعد ذلك.

وحَسب وجهة نظرها فإن الفن ليس مصدر دخل حقيقياً للفنان؛ لعدم تقدير العرب للأعمالَ الفنية، وبلوغ الرقي في الذائقة، بل وشراء ما يُعرض في السوق بأبخس الأسعار، لكنها ترى أنها محظوظة لبيعها أعمالها في المعارض، وهي تبرر ذلك بتركيز أعمالها على التراث، وفي منطقتها يوجد الكثير من الأجانب من الأمريكيين والأوروبيين، وفنها الذي يُعبر عن ثقافة السعودية وتراثها يناسب ميولهم، وكل ما يتعلق بمنطقة الشرق الأوسط، أما تدريس الفنون فيُحقق دخلاً معقولاً يناسب الفنانات كسيدات، لكنه لا يفتح بيتاً.



بطاقة

- فنانة تشكيلية ومدربة فنية مقيمة في الظهران.
- يبلغ عمرها الفني 16 عاماً.
- تعمل عضوة إدارية في جماعة الفنون.
- تُعد أول سعودية تدرِّب فن تشكيل الورد بعجينة البلاستر.



هل تشعرين بالملل؟

هل تتشابه أيامكِ مع بعضها إلى حد كبير؟ لا تستطيعين ممارسة حياتك بشكل طبيعي! تشعرين بعدم الاستقرار الداخلي، في ظل روتين يومي يتكرر، وحياة خالية من أي هدف تسعين خلفه!
ينتابكِ -أغلب الأوقات- إحساس بالإزعاج والكسل والملل، لدرجة تجعلك لا ترغبين بالكلام مع أحد أحياناً كثيرة! وهل ازدادت حالتكِ سوءاً في ظل جائحة كورونا والحجر المنزلي المفروض؟
قبل أن تجيبي بنعم، الخوف أن تستمر هذه الحالة معكِ لفترات قد تطول، حتى وإن زال السبب! لذلك كان السؤال الأهم، ماذا عن مفهوم الملل لديك؟ وهل أعددتِ طرقاً ومخططات لإزاحة هذا الملل والتخلص منه؟ هيا طالعي أسئلة الاختبار، وإجاباتك ستحدد مساحة شعورك بالملل وخططك للخلاص منه.

القاهرة - خيرية هنداوي

1 هل تشعرين بملل وإزعاج وصعوبة في ممارسة حياتك بشكل طبيعي، مما يجعلكِ تميلين إلى الكسل والملل وعدم الرغبة في الكلام مع أحد؟

A يحدث قليلاً
B عند المساء أكثر
C أغلب الأوقات
D حالي منذ شهور.

2 هل تعتبرين أن الأيام تتشابه مع بعضها البعض بالمنزل، وأن حياتكِ تفتقد وجود أي هدف تحاولين تحقيقه أو السعي خلفه؟

A أشغل وقتي
B أركز في القراءة
C أحياناً كثيرة
D الملل يقتلني.

3 بداخلكِ تحسين بالسأم والضجر ونوع من الصراع بينك وبين رغبتك في القيام بنشاط جديد، مع انعدام الدافع أو الحافز من جهة أخرى؟

A أتحكم في مشاعري
B مشاعر بعيدة عني
C أحياناً كثيرة
D الملل يسيطر عليّ.

4 تشعرين بالقلق والاضطراب وعدم الاستقرار النفسي، وتنظرين للحياة بنظرة سوداوية؟

A غداً الحياة أفضل
B قليلاً ما أشعر
C أيام وستزول
D أغلب الأيام.

5 هل فكرتِ في الحديث بالجوال مع إحدى الصديقات عن إحساسك بالملل؟ حاولتِ إدخال السعادة إلى قلوب آخرين بمساندتهم بشكل ما؟

A أفعل الكثير
B إلى حد معقول
C الملل يغلبني أحياناً
D أعيش الروتين والملل.

6 ما رأيكِ في الابتعاد لفترة عن كل وسائل التواصل الاجتماعي؛ بهدف الراحة والاستجمام، وربما التغيير وإعادة ترتيب الأفكار!

A هذا ما أفعله
B أبتعد عنه لأيام
C لا أستطيع الاستغناء
D هو تسليتي.

7 هل تتجاهلين الأزمات والمشكلات، وتنظرين إلى الحياة بإيجابية وعدم استسلام، مع القيام بشيء جديد كل يوم يضيف لشخصيتك؟

A هذا هو أسلوبي
B كثيراً ما أفعل
C أحياناً قليلة
D الملل يسيطر.

8 هل تتمتعين بالرضا وقبول ما قسمه الله لكِ، فتبذلين جهداً في طاعته والخضوع له، مما يقلل من شعورك بالرفض والشعور بالملل؟

A نعم والحمد للّه
B غالباً
C أحياناً كثيرة
D نعم ولكن!

9 تطول ساعات جلوسك بالمنزل، فهل فكرتِ في تعلم مهارات جديدة، أو صقل هوايات موجودة بالممارسة والتدريب؟

A كثيراً ما أفعل
B غالباً ما أفعل
C أحياناً أفعل
D نادراً ما أفعل.

10 يقولون: إن إدخال بعض العادات الإيجابية على حياة الإنسان تبعث على السعادة والقضاء على الملل، ما رأيك؟

A أوافق بشدة
B أفكار سليمة
C أتقبلها أحياناً
D لا تنفع مع الملل.

الإجابات

الغالبية هي A.. تتغلبين على الملل

أنتِ في نعمة كبيرة، حياتك غير مملة، تحاربين الملل في كل صوره، التكنولوجيا لم تأخذكِ من ذاتك وعالمك الإنساني، وأفكارك وأسلوب حياتك، الذي يبعث على التفاؤل والشعور بحلاوة الحياة، وتجدد الأمل وتعدد الطموحات والسعي إلى تنفيذها.

كلمة: الابتعاد عن الإحساس بالملل خير دليل على الرضا والسلام النفسي الذي تعيشينه بداخلك، وهذا الإيمان وهذه السكينة لا يمنعان الأمل في حياة أفضل، والأحسن أن تتم بالسعي وبذل الجهد لتحقيقها.

الغالبية هي B.. تسعين للابتعاد عنه

أنتِ في حالة من النشاط والحيوية والسعي الدائم لملء فراغ ساعات يومك وحياتك، والقضاء على الروتين، كلما شعرت بالملل يتسرب؛ تتعلقين بهواياتك وتدعمينها، تمارسين بعض ألوان الرياضة المحببة، وربما كنتِ تتعلمين لغة جديدة - on line – تحاولين اكتساب الجديد دوماً بخوض التجارب أو تحدي الصعب المتاح، وهذا شيء إيجابي في شخصيتك؛ يدفعك للأمان ويبعدك عن الشعور بالملل.

كلمة: جميل أن يظل الإنسان على شخصيته، خاصة إذا كان راضياً عما تضمه من صفات إيجابية تدفعه للأمام دوماً، والأهم الاحتفاظ بتجدد الحياة بداخلك والإحساس بحلاوتها مهما تغيرت الظروف أو أجبرتك على تغيير نظام حياتك بشكل من الأشكال.

الغالبية هي C، تحاربينه من وقت لآخر

يبدو أنكِ لا تملكين زمام أمور حياتك بشكل ثابت، إنما يتوقف هذا على تأثير المواقف التي تحدث حولك، أو الشخصيات التي تتعاملين معها، باختصار موقفك من الحياة، ريشة في مهب الريح؛ يوم تسلمين بالقدر والنصيب معلنة خضوعك التام، وفي يوم ثانٍ تشعرين بالملل؛ فتقررين محاربته بشتى الوسائل، مما يجعل الملل ضيفاً ثقيلاً؛ إن زارك لا يفارقك بسهولة.

كلمة: الشخصية التي تهزها الظروف لن تثبت أو تنجح في أي مجال، وفي معظم علاقاتها أيضاً، وكذلك إن رافقتِ الصديقات المثبطات للهمة؛ اللاتي يعشن الملل من دون أن يشعرن بغربته وثقله على النفوس، وربما نقلنه لكِ.

الغالبية هي D.. استسلمتِ له

سيطرة الملل على حياة الإنسان أشبه بديدان البطن؛ التي تأكل ما يتناوله الإنسان من طعام صحي ومفيد، كما يمتص- إن تمكن- متع الحياة وحلاوة الصحبة وطعم النجاح والتميز، ورغم هذا أنتِ لا تقاومين الملل، استسلمتِ له وعايشتِه، لهذا أصبحت حياتك روتينية، مملة، يملؤها التعب والإرهاق على أقل شيء تقومين به، أرجوكِ طالعي الاختبار والتقييم، وتفهمي ما بين سطوره من نصائح وإرشادات.

سُوقي القطيع إلى المراعي.. يوميّات راعيات أغنام

شابّات جميلات ومُتعلّمات اخترْنَ الارتماء في أحْضان الطّبيعة والعيش والعمل في الأرياف النائيّة وفي أعالي الجبال، ينعمْن بالهُدُوء والسكينة بعيداً عن التلوّث والضّجيج والازدحام. غيّرن مسار حياتهنّ وتركْن وظائفهنّ ومنازلهنّ في المُدن الكُبرى، وفضّلن الانتقال للعيش في الرّيف ليُصبحن راعيات أغنام.
في هذا التّحقيق شهادات من البعض منهنّ، عن مهنة تأنّثتْ وتجدّدت.

سيّدتي - الطيّب فراد

إنّ النّسـاء اللّاتـي قرّرْن مُغادرة المُـدن الصّاخبة والهجرة نحـو الأرياف الهادئة، واخْتـرن أنْ يُصبحْن راعيات أغنـام عددُهـنّ في ازدياد في فرنسـا؛ حتّـى أنّ بعض الرُّعاة مـن الرّجال لاحظـوا أنّ المهنـة التي بقيتْ قُرونـاً حِكـراً على الرّجـال تأنّثتْ فـي الأعوام الأخيـرة، وكان الكثيـرون يظُنّـون أنّها في طريـق الزّوال، وجـاءتْ المُفاجأةُ من شـابّات جميـلات مُتعلّمـات أقبلن بكثافة في السّـنوات الأخيـرة على تعلُّم هـذه المهنة فـي معاهد مُتخصّصـة، وأخريّات مارسْـنها علـى الميدان، وهُـنّ فئتان: الأولى تشـتري أراضي فـي الأرْياف ويشـتغلن راعيات لحسـابهنّ الخـاص، وفئة ثانية يشـتغلن راعيـات أجيرات عند كبـار الفلاحين.



الراعية ستيفاني موبي
ألّفت كتاباً عن تجربتها

بحثاً عن السّعادة..

«ستيفاني» باريسيّة في الثّلاثين من العُمر، كانت تعملُ في المجال السمعيّ البصريّ وتعيشُ حياة عصريّة، ولكنّها كانت تشعرُ في بعض الأحيان بالضّيق والقلق، ويعتريها إحْساس بأنّ حياتها سطحيّة.

هـي تبحثُ عـن السّـعادة وقـرّرتْ أنْ تقطـع صلتها مع حيـاة المدينة رغـم إغراءاتها، واختـارتْ أنْ تُصبح راعيـةً للأغنـام.. أجـرتْ تكوينـاً في معهـد فلاحي مُختصّ، ثمّ اشـترتْ بقـرض من البنك منـزلاً ريفياً بسـيطاً فـي مـكان قصـيّ بمقاطعـة «النورمندي» بالشّـمال الغربي الفرنسـي؛ لتحقق حُلمها بأنْ تعيش وسـط الطبيعة حيـاةً جديـدة حـرة طليقـة، وفعلاً أنجـزت حُلمها.

تتصفح يوميّاتها قائلة: «كلّ يوم أعيشُـه في ضيعتي أرعـى أغنامـي، هو يـوم مُختلـف له نكهـة خاصّة، وإنّ التحامـي بالطبيعـة والقرب منها، هـو أيضاً دواء لالتئام بعض جراحات نفسـي، أعطـت تجربتي معنى لحياتـي؛ فأنا أحبّ حريتـي، ورغم أننـي لا أتمتّع بأية إجـازة وأعمل أكثر من70 سـاعة في الأسـبوع؛ فإني سـعيدة بذلك، ولكن هنـاك مصاعب ومشـاكل، وقد تعرضـت مثلاً لسـرقة بعض أغنامـي، وألّفـتُ كتاباً عن تجربتي كراعية أغنام شـابة، خلاصتُـه أنّها مهنة صعبة ولا بـدّ أن تحبّهـا لتنجح فيها.


ستيفاني تتفقد وتعالج أحد خرفانها


ستيفاني غادرت باريس نهائياً

الصّبر والشّجاعة..

«أليزا» درستْ العُلوم السياسيّة بمدينة «ليون» وسط فرنسا، كما درستْ الصّحافة بباريس، وتتذكّر تلك الفترة من حياتها قائلةً: «باريس لم ترو ظمأي ولم تُحقّق لي حُلمي، ووضعي المهنيّ كان هشّاً؛ فقدْ خلتُ أنّ الصّحافة ستخوّل لي الطّواف حول العالم، ولكنّني أُصبتُ بخيبة أمل، وبعد تفكير وتخْطيط قرّرتُ تغيير وجهة حياتي وأصبحتُ راعيّة أغنام، وهي مهنة أحببتُها ولي اليوم قطيع به 400 خروف.

وخلافاً لما يظنُّ البعض؛ فالخرفانُ ليستْ كائنات حمقاء وغبيّة، وليست عديمة الحيلة تتسكّع بين الحقول وعلى سفوح التلال بلا هدف؛ بل هي كائنات حيّة ولكنّها وكما لاحظتُ ذلك فإنّها إن تألّمت ففي صمت.

وتشير «أليزا» إلى أن دخول الهاتف إلى عالم الرّعاة في الجبال، مثّل «ثورة» رغم أن الشبكة غير معمّمة في الأماكن القصيّة.

الذئب والراعيّة..

بعد أنْ يذوب الثّلجُ المُتساقط عليها، تنزع الجبالُ معطف الشّتاء وتكشفُ تحته عن بساط ساحر من العُشب الطريّ والأزهار، هي المراعي الشّاسعة التي تحبها الخرفان.. هذه البقاع النّائية هي الأماكن التي تفضّلها «سيسيليا» لتأخذ إليها قطيعها، وهي اليوم راعية لـ700 رأس غنم.

تتحدث عن حياتها قائلة: «إنّني اخترتُ هذا العمل بحثاً عن ذاتي، وأعيشُ كلّ صيف ولمدّة تناهز أربعة أشهر في وحدة لا رفيقَ لي ولا أنيس إلا الخرفان وكلاب الحراسة، إنّي لم أهرب من المدينة ولكنني حققت حلماً.

وكانت «سيسيل» وعُمرها 37 عاماً، تعملُ في معرض للصّور في مدينة «إستراسبورغ» على الحُدود مع ألمانيا، وهي تعترف قائلة: «إن أتعس أوقاتي وأشقاها، هي حين يفترس الذئب أحد خرفاني، أو عندما تأتي الشاحنة لأخذ الخرفان للذبح؛ فإنني أحزن وأقول بيني وبين نفسي: حياتها قصيرة ولكنها كانت سعيدة معي».



إليزا.. خريجة العلوم السياسية ودرست الصحافة أيضاً

تجربة راعية في كتاب..

كامييه عمرها ثلاثون عاماً، وهي في الأصل مُهندسة في البيئة، تقول: «أقضي السّاعات الطوال في أعالي جبال الألب مشياً على الأقدام ومتسلّقة للوصول إلى المراعي على ارتفاع 2000 متر أحياناً.

أيامي هادئة ولكنها طويلة تكاد لا تنتهي، أقضي كل يوم بين ساعتين أو ثلاث ساعات صباحاً في حلب الأغنام وصنع الأجبان، وهو عمل مُضن لكنني أحبه.

وأشد ما يؤلمني أن هناك خرافاً تمرض ولا أستطيع علاجها فتموت؛ فنظرات الخروف المريض تكون حزينة وأنا كلما رأيتُ خروفاً حزيناً؛ فإنني أحزن معه .



الراعية كامييه ماشادو

الراعيّة التي شفيت من السّرطان

مايا، وهي اليوم في السّادسة والثلاثين من العمر، عاشتْ فصولاً تناثرتْ فيها أوراق حياتها وتبعثرتْ، فقد تعرّفت إلى راع تزوّجها، وهو من أخذها معه وقادها إلى عالم الأغنام والمراعي.
جرفها الحب من المدينة إلى الريف والجبال، واستطاب لها العيشُ بين أحضان الطّبيعة، وأحبتْ مهنتها الجديدة كراعية للأغنام، ولكن فجأة مرضت بسرطان الدم.. لم تجزع ولم تخف وتابعت العلاج من دون الانقطاع عن العيش في الريف مع الأبقار والماعز والخرفان.. طال المرض بها نسبياً ولكنها لم تيأس، وارتمت نفسياً وجسدياً بين أحضان الطبيعة تبحث عن السلوى والنسيان والشّفاء. زوجها الراعي لم يحتمل مرضها فطلقها بعد أن أنجبت منه بنتاً.
وهي اليوم، وبشهادة الأطباء، فإنّها شفيتْ من الداء الذي نخر جسدها، وكثير من الفضل في شفائها يعود إلى الدواء، ولكن أيضاً إلى عيشها وعملها في أماكن شاسعة ومفتوحة فيها الهواء نقي صاف والأكل صحي طبيعي والنّوم عميقاً عميق مريح. تؤكّد أنّ التحامها بالطبيعة وإحساسها وهي في أعالي الجبال بصفاء الروح ونقاء السريرة كان له دور في شفائها من مرض السرطان،
وأن علاقتها بقطيع الخرفان وعملها معها شهوراً طويلة قد كان بلسماً لدائها ودواء لما أصابها وهي تبتسمُ وتقول: "الهواء كان دوائي".



مايا شفيت من السرطان



الراعية سارة



الخرفان تتألم في صمت

خيانة..

سارّة «43 عاماً» تخلّتْ عن حياة الرفاهية في المدينة لتختار العيش في الرّيف، تروي شذرات من قصّتها قائلة: «عملتُ أربع سنوات في مكتبة ولكنّني لم أكنْ مُنسجمة مع نفسي، إلى أن قرّرتُ أن أكون راعيةً، وسكنت في أعلى الجبال على ارتفاع يقدر بـ1500 متر بكوخ بسيط، أردت أن «أخشوشن» وأعيش قطيعة ثقافيّة، وعشت في الريف سعيدة لأنني أشعر بأنّني أنعم بالحرية.
وارتكبتُ خيانة واحدة لنمط حياتي كراعية أغنام؛ فقد تزوجتُ عندما بلغت الـ35 وزوجي من المدينة، وانتقلت للعيش في شقة ولكنني لم أحتمل البقاء بين جدران الأسمنت المسلح، تطلقت وعدت إلى غنمي.

فليفترسكم الذئب!

ماري وهي في الخامسة والثلاثين من العمر، ودرست في الجامعة اختصاصاً طريفاً هو السّياحة في الجبال، أمّ لثلاثة أطفال ومتحصّلة على شهادات عليا في البيئة.

تقول: «كرهتُ مباني الأسمنت المسلّح والتلوث، ومللتُ الازدحام واخترت أرضاً نائية شاسعة، وبنيت بها ما يشبه الكوخ في أعالي الجبال، هناك شعور بالوحدة، من أشدّ اللحظات تأثيراً في نفسي، ساعة ولادة خروف جديد في القطيع، وأنام بعين مغمضة وأخرى مفتوحة خشيةَ غدر الذئاب. إنني كثيراً ما أتحدث إلى خرفاني؛ فهي تنظر إليّ وتُصغي إلى كلامي، وسعادتي هي أن أجعل خروفاً يتيماً يرضع من غير أمّه، ولكن أحياناً عندما يشتدّ بي الحنق على بعض الخرفان لسبب أو لآخر؛ فإني أصرخ فيها: ليأكلكم الذئب!

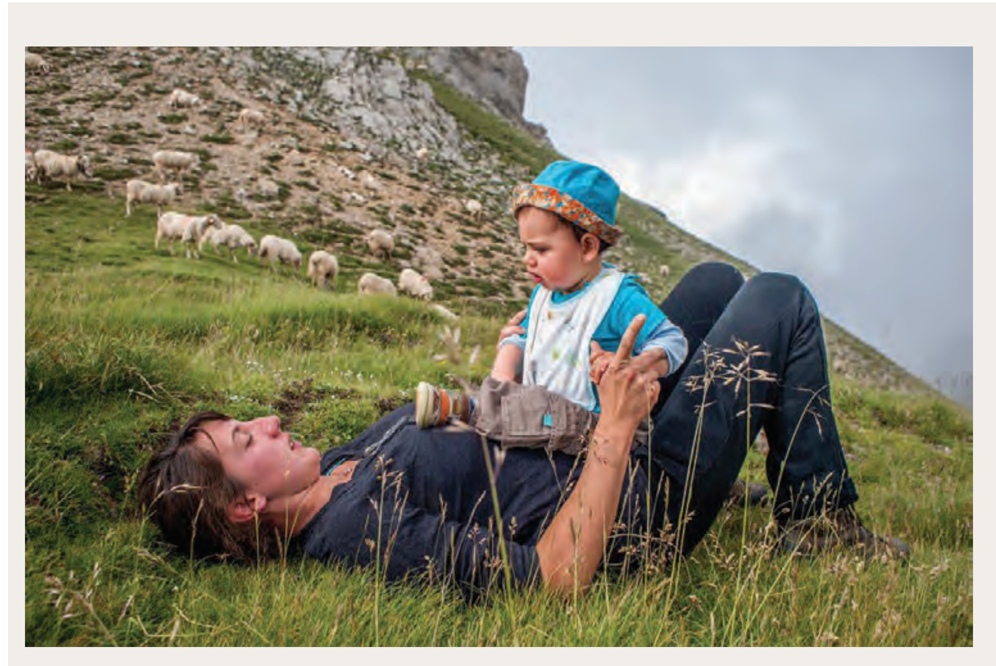


الراعية ماري.. على قمم الجبال ترعى أغنامها وتحمل ابنتها

مجتمع صعب ومحافظ..

عاشتْ **سيرْفين** «32 عاماً» في عائلة فلاحيّة أباً عن جد، وكانت تُخطّط وتحلم في شبابها لتصبح بائعة ورد، وهي اليوم راعية لـ700 خروف، وهي ترى أنّ الرّعاة الرّجال لم يتقبلوا بطيب خاطر زحف النّساء على هذه المهنة؛ فالمُجتمع الفلاحي الفرنسيّ مجتمع محافظ وصعب، ولكن اليوم الراعيات فرضن أنفسهنّ وتفوّقن في عملهنّ.

تقول وهي تبتسم: «ليس عندي أجمل من مشهد القطيع ينساق ككُتلة واحدة متراصّة في اتّجاه واحد نحو المرعى، وأصوات النواقيس تجلجل في أعناق الخرفان، وأنا بعصاي الطويلة أهشّ على من تخرج منها عن السّرب، إنها لوحة أستمتع بها كل يوم عند بزوغ الشمس وعند غروبها.



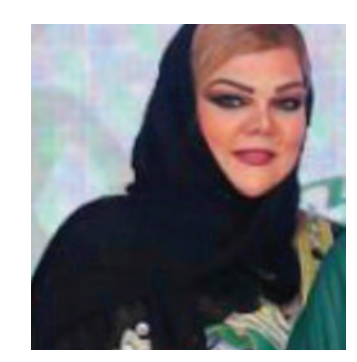
الراعية سيفرين.. مع ابنها الصغير وحولها خرفانها



في ظل أزمة كورونا
إدارة المشاريع الصغيرة والمتوسطة..
التحديات والحلول

في الوقت الذي تعالت فيه التحذيرات من التبعات السلبية لجائحة كورونا على الاقتصاد بشكل عام، شهدت الأسواق الناشئة انكماشاً حاداً في النمو الاقتصادي، نتيجة تداعيات هذه الأزمة الصحية، حيث بدت هذه المرحلة صعبة بالنسبة للشركات الناشئة والصغيرة والمتوسطة في ظل تباطؤ الحركة التجارية، وبالتالي عدم توافر السيولة المالية لسداد التكاليف التشغيلية وضمان استمرارية العمل.

جدّة - أماني السراج


أمل قشلان


د. أسامة النجار


بندر محيي الدين

صحة الإنسان هي الأهم في ظل الأزمة الحالية لأنه من خلالها يولد الإبداع والتصميم

(مصممة أزياء)

فعّلنا التواصل الإلكتروني واستعضنا بالنشاطات الافتراضية عبر الإنترنت عن النشاطات التقليدية

(رئيس تنفيذي لمجموعة طبية)

إذاً.. كيف استطاع رواد الأعمال قيادة أعمالهم؟ وما هي نصائح الخبراء في إدارة الأزمة بأفضل الوسائل الممكنة ومن ثمّ استيعابها وتغييرها؟ وما هي نصائحهم لمواجهة التحديات المستقبلية؟.

«سيدتي» ناقشت هذه القضية مع مجموعة من رواد الأعمال إضافة للرأي المختص وخرجت بالتحقيق الآتي:

التجارة الإلكترونية

أمل قشلان (مصممة أزياء)، مؤمنة بأن صحة الإنسان هي الأهم في ظل الأزمة الحالية لأنه من خلالها يولد الإبداع والتصميم، تقول: «أدت أزمة كورونا إلى خفض نسبة مبيعاتي بصورة كبيرة وذلك بسبب إلغاء جميع المعارض والبازارات وعروض الأزياء، ولكني استطعت ولله الحمد تعويض جزء من الخسائر عن طريق البيع عبر منصات السوشيال ميديا وأقصد بذلك (التجارة الإلكترونية)».

خطة عاجلة

وكذلك الحال مع **الدكتور أسامة النجار** (الرئيس التنفيذي لإحدى المجموعات الطبية بجدة)، حيث يقول: «نحن كمنشأة طبية متوسطة تأثرنا بشكل مباشر خلال الأشهر الماضية، فقد قلّ المدخول إلى ما يقارب 70 ٪ عن الفترة نفسها بالعام الماضي، وخاصة الأقسام التجميلية، طب الأسنان والعلاج الطبيعي، بسبب ضعف القوة الشرائية لدى العامة خلال الفترة الماضية وفترات الحظر المختلفة التي مررنا بها، والتي أثرت على قرار الشراء لدى الفرد، الأمر الذي تطلب وضع خطة عاجلة لإدارة الأزمة تمثلت في توفير وسائل الوقاية وتطبيق جميع الاحترازات التي أوصت بها وزارة الصحة داخل المركز، وتدريب العاملين على كيفية التعامل مع هذه الظروف، والتأكد من أعلى درجات الأمان والسلامة لجميع العملاء، كذلك تقليل المصروفات عن الفترة نفسها من العام الماضي بما يعادل 40 ٪، إضافة لفتح نشاطات وخدمات جديدة لم تكن متوافرة قبل الجائحة، كتفعيل التواصل الإلكتروني والاستعاضة بالنشاطات الافتراضية عبر الإنترنت عن النشاطات التقليدية، والاستفادة من الأدوات والبرمجيات الحديثة لفتح خدمات الاستشارات عن بعد، وتقديم الخدمات الطبية عن طريق الزيارات المنزلية، مما عوض ما نسبته 12 ٪ من الدخل للمنشأة خلال الفترة السابقة».

تحديات مالية

أما **بندر محيي الدين** (متعهد حفلات عامة وتنظيم معارض ومؤتمرات)، فقد توقف نشاطه بالكامل في ظل جائحة كورونا، وبالتالي توقف مدخوله المالي، يقول: «لم يعد لدي أي مدخول مادي، وفي المقابل هناك مصروفات يلزم سدادها كدفع إيجار المنشأة التي أعمل من خلالها، وعلى الرغم من تواصلي مع صاحب العقار إلا أنه رفض تأجيل السداد، الأمر الذي اضطرني إلى تسليم المكتب لحين عودة الحياة إلى طبيعتها، ويستطرد «ومن أهم ما أخطط له بعد زوال هذه الجائحة بإذن الله هو نشر ثقافة المعارض الإلكترونية (عن بُعد)».

«منشآت» ودعم المشاريع الصغيرة والمتوسطة

استفاد من المبادرات التي أطلقتها الهيئة العامة للمنشآت الصغيرة والمتوسطة «منشآت» مؤخراً أكثر من 2.6 مليون مستفيد، وذلك ضمن جهودها لمساعدة قطاع المنشآت الصغيرة والمتوسطة ورواد الأعمال في مواجهة الآثار المالية والاقتصادية لجائحة كورونا وذلك بحسب الموقع الرسمي لـ «منشآت»

ومن ضمن المبادرات التي أطلقتها «منشآت» منذ بداية انتشار الجائحة، إطلاق مركز دعم المنشآت الافتراضي، وإقامة مجلس دعم المنشآت والذي يستضيف عدداً من صناع القرار والنقاش حول المستجدات في قطاع المنشآت الصغيرة والمتوسطة. كما أطلقت الهيئة «أكاديمية منشآت» التي تهدف لتقديم الدورات التدريبية عن بعد في عدد من المجالات، إلى جانب تطبيق «نوافذ منشآت» الذي أطلق ليقدم استشارات إلكترونية للمستفيدين، إضافة إلى ذلك قامت بتأجيل الدفعات المستحقة لمبادرة الإقراض غير المباشر لمدة عام.

كما أن الجهات الحكومية بالمملكة أطلقت بالتزامن مع ذلك عدداً من المبادرات من أجل تخفيف تداعيات فيروس كورونا المستجد سواء للأفراد أو المنشآت أو المستثمرين».

المجتمع أولاً

وفي السياق ذاته أكدت **آمال عبد الرحمن باحنشل** (صاحبة صالون نسائي)، بأن صالونات التزيين النسائية كانت من أكثر المشاريع التجارية تضرراً من أزمة كورونا، تقول: «خدمات التزيين النسائي لا يمكن الاستعاضة عنها بأي وسيلة بديلة، ولا يمكن تقديمها عن بعد كبعض الخدمات الأخرى، لذلك فقد التزمنا بالإغلاق الكامل بناءً على الإجراءات الاحترازية التي اتخذتها حكومتنا الرشيدة، للحد من انتشار هذا الوباء والقضاء عليه، ففي مثل هذه المواقف الصعبة يجب تقديم المصلحة العامة على المصلحة الشخصية من منطلق الواجب الديني والمجتمعي».

استشعار الإيجابيات

وتقول **دنيا صلاح الدين بغدادي** (منسقة أغاني، Dj Panda)، «في الحقيقة أثرت كورونا على أداء مشروعي بشكل كبير من الناحية الاقتصادية، فقد كانت الحدث غير المتوقع وتوقف على إثره عملي بشكل كامل، وإن كنت ولله الحمد ما أزال قادرة على احتواء الأزمة، ولكن ما يحزنني هو ما آل إليه حال العاملين والعاملات معي في الحفلات والذين أصبحوا يعانون من قلة ذات اليد»


دنيا صلاح الدين بغدادي

وتكمل: «ولكن من ناحية أخرى كانت هذه الفترة فرصة بالنسبة لي، قمت باستغلالها في تطوير نفسي وأدواتي وإجراء الصيانة الوقائية لكل المعدات التي أستخدمها لتكون في حالة جيدة عند البدء مرة أخرى بإذن الله، ومن الناحية الفنية قمت بتحديث وإضافة الألبومات الجديدة والتدرب على التوزيع الموسيقي بطريقة مبتكرة ودمج المقاطع، وذلك لجذب جمهوري الحبيب وتقديم كل ما هو جديد له وبطريقة جديدة أيضاً، فقد تعلمت أن استشعار الإيجابيات في أي أزمة هو ضرورة من ضروريات الحياة».

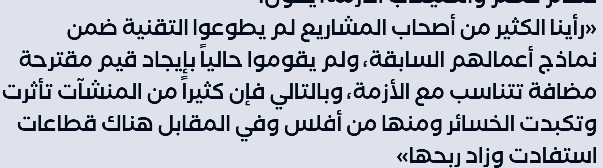

محمد عمر قهوجي

إيجابية كورونا

ويختلف الحال مع **محمد عمر قهوجي** (المدير العام وصاحب شركة «أكوابنكا» المتخصصة في زراعة الماء)، والذي استفاد من الناحية الإيجابية لهذا الوباء، يقول: «وضعت كورونا بصمتها على مشروعي بشكل إيجابي وذلك لأن الجائحة أثرت على سلاسل الإمداد في العالم حتى أن بعض الدول أوقفت تصدير المواد الغذائية، وكان لابد من توفير الأمن الغذائي، ذلك الأمر دعا المستثمرين للاستثمار في مجال الزراعة، وقدمت الدولة الدعم والتسهيلات» ويكمل: «كصاحب مشروع تعلمت أن وجود السيولة المالية هو عامل مهم جداً لنجاح واستمرارية الأعمال والمشروعات في ظل الأزمات، كما أن الاستثمار في فريق العمل المميز يُعد أفضل استثمار يضعه صاحب العمل في شركته».



الرأي الاقتصادي



بيّن مستشار تأسيس وتطوير الأعمال **أحمد عبد الله المنهبي**، بأن الآثار الاقتصادية التي أحدثتها أزمة كورونا كبيرة وليست بالسهلة، وتختلف من قطاع لآخر، ويرجع السبب في ذلك لعدم فهم واستيعاب الأزمة، يقول: «رأينا الكثير من أصحاب المشاريع لم يطوعوا التقنية ضمن نماذج أعمالهم السابقة، ولم يقوموا حالياً بإيجاد قيم مقترحة مضافة تتناسب مع الأزمة، وبالتالي فإن كثيراً من المنشآت تأثرت وتكبدت الخسائر ومنها من أفلس وفي المقابل هناك قطاعات استفادت وزاد ربحها»

كيف يمكن إدارة الأزمة واستيعابها بأفضل الوسائل:

يقول المنهبي: «لابد من العمل حالياً على استغلال الفرص المتاحة لمتطلبات العميل، فأحد المشاريع التي أشرفت عليها (معمل خياطة) حوّل خطوط الإنتاج من بداية الأزمة لخطوط إنتاج كمامات قماشية وحقق بذلك زيادة في الإيرادات بنحو 200٪ في الشهر، وكذلك يجب على صاحب العمل أن يقوم بتحليل الواقع الجديد ويبحث عن أفضل الطرق للوصول للعميل بأقل الجهد، كاستخدام التقنية الذكية والعمل على إدخال الذكاء الاصطناعي في العمليات الإجرائية، فذلك سبب رئيسي لتخطي الأزمة مستقبلاً».

لم يعد أحدٌ يسمعك؟



الكاتبة السعودية
سلمى الجابري

ها أنا بدأت بالكتابة من جديد، على سبيل التعرف على وجهٍ آخر، على جرحٍ آخر، على تعبٍ آخر، على مسافةٍ تسحقني بالانتظار، وأقطعها بعنادي، فهذا الأمر يستحق الاحتفاء، على أقل تقدير بيني وبين أوراقي المركونة منذ وقتٍ لا أعلم كم تجاوزني أو تجاوزته أنا.

لم يتغير الأمر كثيراً، كل ما تغيّر أني بتُّ أعمق، فقدت شهيتي في تصديق أي شيء، أو الرهان على أي شيء، الحياة غريبة بما يكفي؛ لتجعلنا نؤمن بأن لا شيء يستحق منّا كل هذا العبث الذي نقترفه من أجلِ لا أحد. أنت في النهايةِ معك أنت، شخص متروك، ضعيف ووحيد وأيضاً مهزوم من العالمين. ما الذي تنتظره بعد كي تعود كيفما كنت! مزحوماً بتفاصيلك، بنهارك، بأغنياتك، بحقولك التي تحبها، بقصائدك التي تعلقها في الأزقة، تكتبها على جدران المارة. متى ستعود لك تلك الروح العصيّة على الكدر وكأنها لم تشقَ قط!!

كم نصاً ستحتاج لكتابته عنك؟ وكم من خيبةٍ ستضعها على الأسطر؟ أفرغ غضبك، صمتك، وصوتك، تخفف بقدرٍ ما تريد، لم يعد هنالك ما يستحق السكوت عنه.

كما كان الحب يفضح ملامحنا، للحنين سطوةٌ أخرى تجملّنا تكبرّنا، تجعلنا أعمق، أعمق مما كنا عليه ونحن بين ذراع الهوى. إني حزينة ببهجةٍ لا أعرفها، أجمع تضاد الشعور في قلبي وأمضي أجر حسرتي، وأنا أعانق خواء هذا العالم بمفردي. أحتفي بالذكرى، باللوعة، بأرقِ الليل وببقايا عطر لم تبرد رائحته فيني بعد، هكذا أمارس نسياني، هكذا أدعي النسيان فأنساني أنا قبل كل الوجوه التي أسعى لمحوها مني.

أن تكتب كل ما قد علق في قلبك، هذا يعني أن حربك للتو قد بدأت، من ذا الذي سينهيها بطريقةٍ سلميّة قبل أن نفقد الكثير منّا؟

هل أنت وحيدٌ؟ خائفٌ من العتمة؟ لا أحد يسمعك؟ حتى صداك لم يعد مدوياً؟

هل تريد البكاء؟ الصراخ، الغناء، قول كل شيء واللا شيء! هذه فرصتك فلتفعل ما تريد، فالظلام حليفنا، أتظنه سعيداً، مبتهجاً، لا يا عزيزي فهو أشد تعاسة منّا، لذلك هو يغطينا، يستر عورات وجعنا كأمٍّ رؤوم تخشى كثيراً على صغارها من عبث الأيام.

لا تخف وقل ما تريد، فأنت ورقتك التي ستقرؤها على الدوام.

ما موقفكم من مشاركة المرأة في مصروف البيت؟

تُعد إدارة أموال العائلة، وبشكل خاص مصروفها، من القضايا التي تُبحث في كل بيت بشكل شبه يومي. وهناك من يرى أن الواجب على الرجل الإنفاق على زوجته وأولاده، ولكن لظروف الحياة قد تضطر المرأة للعمل بعد الزواج، ويصبح لها راتب خاص تتقاضاه، فهل من حق المرأة الاحتفاظ بمالها بعيداً عن مصروف البيت، أم من الواجب عليها المساهمة في ميزانية المنزل؟. «سيدتي» استطلعت آراء الشباب والفتيات وطرحت عليهم السؤال التالي: هل تقبل أن تصرف زوجتك على المنزل، وهل تقبلين كزوجة أن تصرفي على المنزل، ولماذا؟ وهنا إجاباتهم:

جدّة - أماني السراج



خالد هاشم

(صحافي)

«لا أقبل، فمن واجبات الرجل الصرف الكامل على المنزل، ولا مانع من تقديم المساعدة بعض الأحيان في المصاريف التي باتت منهكة».



سهير نايف

(مدربة حياة)

«من حق الزوجة الاحتفاظ براتبها والصرف على نفسها إن أرادت، وليس من حق الزوج المطالبة به، ولكن قد يمر على الزوج بعض من ضيق الرزق، فهنا للزوجة الخيار بأن ترضى بالمقسوم أو أن تشارك زوجها من دون أن تشعره بالنقص أو بقلة الحيلة، وعلى الزوج تقدير ذلك».





سعد أحمد

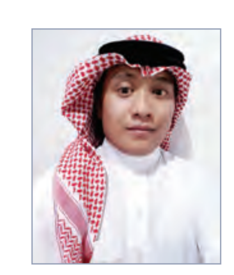
(كاتب وقاص)

«الزواج شراكة في الأفكار وفي المشاعر والواجبات والمهام، فإذا أجبر الزوج الموظف زوجته الموظفة على القيام بواجبات المنزل، بينما هو لا يساهم بأي مهام أو أعمال منزلية؛ اعتقاداً منه بأن تلك واجبات الزوجة فسوف تحدث مشكلة، كذلك الأمر إن كانت الزوجة الموظفة لا تساهم بالمصاريف في متطلبات المنزل، وتقول: إن ذلك من واجبات ومهام الزوج».

أماني عبيد

(مصممة أزياء)

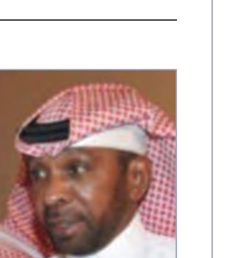
«أنا كامرأة أرفض الزواج من رجل نصف مسؤول، فقد أصبحت (موضة) بأن يرغب الرجل بأن تصرف الزوجة على المنزل كما يصرف هو وإن كان مقتدراً، ثم يقول «الرجال قوامون على النساء»، تلك الآية العظيمة التي طالما تمنيت أن يكملها الرجال «وبما أنفقوا من أموالهم»».



محمد الهندي

(إعلامي)

«نعم أقبل بأن تصرف معي زوجتي على المنزل في بعض الأشياء، لأن الحياة الزوجية مشاركة في كل شيء، ولكن بالرضا والاتفاق بين الزوجين».

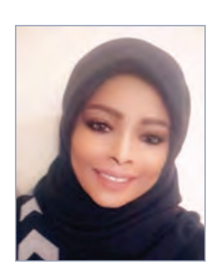




عبدالعزيز فلاتة

(مدير إداري ومالي)

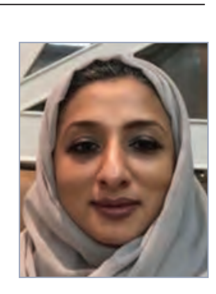
«أقبل أن تصرف زوجتي على المنزل، ولكن بعد التشاور والإحاطة، لأن الحياة الزوجية شراكة وارتباط».



بدور جبريل

(باحثة ومخترعة)

«نعم، لا مانع لدي، فالحياة الزوجية مشاركة بين الزوجين مادياً ومعنوياً، ومتطلباتها لن يستطيع الرجل تلبيتها جميعها بمفرده، الأمر الذي قد يسبب المشاكل والاضطرابات الأسرية، فالتخطيط المادي السليم بين الطرفين يجعل الحياة الأسرية أكثر توازناً واستقراراً».



وئام الحبشي

(مديرة تنفيذية)

«لا أقبل كزوجة بأن أصرف على المنزل، وذلك لأن اللّه -تعالى- خلق الزوج والزوجة ولكل منهما أدوار وُزعت بحسب ميزان إلهي كدوران الشمس والقمر، يقول تعالى: «لا الشمس ينبغي لها أن تدرك القمر»، ولا مانع من مساندة المرأة لزوجها، ولكن المساندة التي فطر اللّه عليها المرأة وهي الحب والاحتواء».

محمد حسن مختار

(عضو مجلس إدارة)

«أقوم بتسليم زوجتي مبلغاً مقطوعاً في بداية كل شهر، وهي من تدير لوازم المنزل من مأكولات ومشروبات، وفي حالة وجود مناسبة أو خلافه فأنا من يشتري متطلبات تلك المناسبة، كما أني أقوم بدفع جميع لوازم المنزل الأخرى مثل النثريات والأغراض الضرورية».



ابتسام بن ناجي العمودي

(محاضرة جامعية)

«أقبل أن أساهم مع زوجي في المصاريف إن كانت حالته المادية تستدعي ذلك، ولكن لا أقبل بأن يتم الاعتماد عليَّ في الصرف كلياً مهما كانت الظروف، لأن ذلك التصرف عواقبه وخيمة على الزوجين، لذلك فالوسطية في الأمور دائماً هي الأفضل».







نساء الفراولة..
أمام تحدي كورونا!

في الوقت الذي كان يستعد فيه المغاربة لدخول مراحل جديدة من مخطط تخفيف الحجر الصحي، فوجئ العديد من رواد مواقع التواصل الاجتماعي بالرقم الصادم للمصابين بفيروس كورونا، والذي وصفه البعض بـ«المفزع»، كما عبر آخرون عن استيائهم من الجهات المختصة، وطالبوا بتقديم تفسير لأسباب هذا الارتفاع في عدد الإصابات، التي تجاوزت 600 حالة في بؤرة مهنية لمعمل لجني وتصدير الفراولة.

المغرب - سميرة مغداد



كشفت رئيسة مصلحة الأمراض الوبائية بمديرية علم الأوبئة ومكافحة الأمراض في وزارة الصحة **هند الزين**، خلال التقرير الصحفي اليومي حول وضع كوفيد 19 في المغرب، أن أغلب الإصابات الجديدة تم تسجيلها في «لالة ميمونة»، بجهة الرباط- سلا- القنيطرة، وهي البؤرة التي تضم 4 مصانع لتصدير الفراولة تابعة لشركة إسبانية.

وأكدت أن الإصابات التي تم اكتشافها لم تظهر عليها أعراض المرض، وقد تم تعزيز الكشف المخبري داخل هذه المنطقة.

وذكرت المسؤولة المغربية عدد الإصابات من دون تقديم تفاصيل أخرى أو الإجابة عن الأسئلة التي بات يطرحها المواطنون بشأن هذه الواقعة، ومدى تأثيرها على استكمال مراحل تخفيف إجراءات الحجر الصحي.

استنكار على مواقع التواصل

إن الأرقام القياسية التي تم الكشف عنها في مدينة القنيطرة تم تسجيلها في صفوف عاملات وحدة صناعية للفريز (الفراولة) تدعى «فريكودار»، ومازالت نتائج تحاليل المئات من العينات لم تظهر بعد، علّق **بلعيد كروم**، ناشط اجتماعي، في تدوينة له على فايسبوك: «هذا الارتفاع الصاروخي في عدد الإصابات أربك حسابات الدولة، بعدما أضحى المستشفى الميداني العسكري بمدينة «بن سليمان» غير

قادر على استقبال أعداد المصابين، وهو ما دفع البعض إلى المطالبة بإنشاء مستشفى مماثل بمحافظة «لالة ميمونة» طالما أن العدد مرشح للارتفاع في القادم من الأيام بسبب حالة الفوضى التي كانت تسود المنطقة طيلة فترة الحجر الصحي، حيث لم يتم إيقاف حركة التنقلات بينها وبين المدن المحيطة بها إلا في الساعات القليلة الماضية، أي بعد الإعلان عن اكتشاف 164 حالة جديدة فيما كتب الإعلامي **رضوان الرمضاني** تعقيباً على الحدث: «صاحب مزارع الفراولة والذي كان السبب في انتشار الفيروس في صفوف العمال هو الذي يجب أن يتكفل بمصاريف العلاج».

من جانبه، تساءل الصحافي **خالد غازي** «هل يفضل المسؤولون إنقاذ محصول الفريز لصاحب المصنع ويضحون بحياة النساء الفقيرات العاملات مقابل أجرة رخيصة؟».

نداء لحماية نساء الفراولة

«فيدرالية رابطة حقوق النساء» وجهت للمرة الثانية نداء للالتفات لعاملات جني الفراولة وفرزها، لكن هذه المرة للبرلمانيين والبرلمانيات من أجل مساءلة المختصين عن أسباب ظهور البؤر المهنية وتحديد المسؤولية في وقوعها بهذا الحجم والتي تزامنت مع بدء عملية تخفيف الحجر الصحي الذي لا زال يتطلب توفير المزيد من الإجراءات والتدابير الوقائية والاحترازية الضرورية.

البيان سلط الضوء أيضاً على الظروف الصعبة المرتبطة بعمالة النساء داخل القرى الفلاحية والوحدات الصناعية، ومن تجاوزات وتهرب بعض أرباب الشركات والقرى من تنفيذ الاتفاقيات والقوانين الجاري بها العمل في مجال الشغل اللائق الذي يصون حقوق وكرامة العاملات.

نساء في وضعية صعبة

تفاعل الباحث والمستشار القانوني **جواد بنعيسي** مع موضوع نساء الفراولة اللواتي سبق له أن كشف عن وضعهن في بحث أجرته منظمة دولية، وكتب تدوينة حيث قال: «إن صعوبة تأمين عملهن الذي يشمل 145 يوماً في السنة وقت جني الفراولة، الذي تقبل عليه حتى

> "أرقام قياسية تم الكشف عنها في مدينة القنيطرة تم تسجيلها في صفوف عاملات وحدة صناعية للفراولة تدعى «فريكودار»




جواد بنعيسي

القاصرات لإعالة أسرهن الهشة، وغياب جمعيات ونقابات تحمي هؤلاء النساء هو استغلال بشع من طرف وسطاء لا يوفرون لهن أدنى شروط الأمان بما في ذلك النقل الذي يتم في عربات مكدسة بنساء من مختلف الأعمار»..

تخوف من الفراولة

بعد كل هذه الأرقام حول الإصابات التي ارتفعت لدى العاملات في حقول الفراولة، هل ستجعل البعض منا يتنازل عن تناول فاكهته المفضلة خوفاً من الإصابة؟ على الرغم من أن هيئة سلامة الأغذية الأوروبية EFSA كانت لها آراء مختلفة في تقريرها عن الفراولة قبل سنوات، حينما أفادت أن أضرارها لا تكمن في عناصرها الغذائية، بل إن الأيدي البشرية لعبت دوراً خطيراً في تحويل منافعها إلى أضرار، بسبب امتصاص فاكهة الفراولة للمبيدات الحشرية بنسبة كبيرة، جعلها تحتوي على مواد مسرطنة. ما يجعل الإسراف في تناولها عبئاً على الصحة العامة. وتقول الدكتورة **وئام قلعيو**، أستاذة جامعية في علم البيولوجيا لسيدتي، والتي أكدت أن الفراولة فعلاً فاكهة حساسة ورطبة وقابلة لامتصاص المبيدات، لكن لا شيء يؤكد مدة حياة الفيروس في الفاكهة، خاصة وأن الدراسات المخبرية لم تثبت أن كورونا يحيا كثيراً على الأسطح، تعلّق وئام: «أظن أن المسألة لاتستدعي منا الكثير من التهويل حيث لا بد الحفاظ على التنظيف الجيد للفواكه عامة»!



بيان فيدرالية الفواكه الحمراء

أصدرت الفيدرالية البيمهنية المغربية للفواكه الحمراء بياناً، تنشره سيدتي، تستنكر فيه التهويل الإعلامي وتضليل الرأي العام واستهداف قطاع الفواكه الحمراء بدل التضامن وتوحيد الجبهة الوطنية في هذه الظرفية العصيبة.
معتبراً بأن قطاع الفواكه الحمراء يتميز بقدرته العالية على المنافسة؛ نظراً لمستوى تنظيم المنتجين والمصنعين واحترامهم للمعايير الدولية المتعلقة بالسلامة الصحية واحترام المعايير الاجتماعية والقانونية. البيان خصصت 17 مليون يوم عمل خلال السنة الجارية كما أن القطاع يوفر 100 ألف منصب شغل مباشر و250 ألف منصب شغل غير مباشر. ويدر حسب ذات البيان على الدولة ما يزيد على 5 ملايين درهم من العملة الصعبة ونفت الفيدرالية عدم مساهمة القطاع في التخفيف من أعباء الصندوق الوطني لمكافحة داء كوفيد، حيث حرصت على توفير شروط السلامة والوقاية والتباعد الاجتماعي داخل ميدان العمل ووسائل النقل والضيعات. وحفظ مسافة الأمان والتباعد الاجتماعي، وضع الحواجز الواقية بين العاملات وتعقيم وسائل النقل وتوفير ما يزيد عن 700 ألف كمامة.

امرأة ورجل إذا كنتِ زوجة أو ابنة أو أختاً أو زميلة، ولك موقف من سلوك أقرب الرجال إليك، فهذه الصفحة لك. قولي كلمتك له، فالذكي من الإشارة يفهم... وعسى أن يكون رجلك ذكياً!



الابنة تشتكي:
هواية أبي انتقادي!

ليلى (22- طالبة جامعية دراسة تسويق)

شخصيتي هي نقيض لشخصية أبي، فأنا بالنسبة له كسولة وهو نشيط، هو منظم وأنا مشتتة الأفكار ومبعثرة الحاجيات، هو شخص قيادي وأنا بالنسبة له أنقاد ممن هم حولي! المشكلة أنني بالنسبة لأبي أحمل كل الصفات السلبية خاصة وأنه يقارنني بأختي التي تصغرني بعامين فطباعها قريبة من طباعه، ودائماً يراها الحكيمة والتي يعتمد عليها. أما أنا فالفتاة التي عليه أن يتابعها دائماً وفي كل شيْ!
أنقل لكم الصورة كيف يراها أبي ولست كيف أنا أراها، وبكل صراحة أرى من الظلم أن تكون دائماً مقارنة بيني وبين غيري وإن كانت أختي، فلكل شخص طبيعته وتكوينه الذي يختلف عن غيره ويميزه. لكن أبي يريدني أن أكون نسخة منه ومن أختي!
أنا لست كما يصفني وينتقدني وعلى سبيل الذكر انتقاده لي أصبح هواية يحب أن يمارسها باستمرار، حتى وإن لم ينتقد فلا بد وأن يقدم المواعظ والملاحظات التي أصبحت أملّ من سماعها، وأغلبها لا أركز عند سماعها لطول المحاضرة.
إنني الآن في المرحلة الجامعية وأعيش حياة الشباب وأعترف بأن شخصيتي تختلف عن شخصية أختي، فأنا أحب أن أصحو متأخرة لأنني أسهر غالب الوقت أتابع فيلماً أو مسلسلاً، أغراضي المبعثرة أعرف أين تكون ولا تشكل لي إزعاجاً. أعترف بأن لدي بعض الصفات التي أعمل بصمت على تعديلها، فمثلاً أترك مهامي لآخر لحظة، ولا أمنح نفسي الوقت الكافي عندما أريد أن أخرج، وغالباً أتأخر لكني أحاول أن أعدل من هذه الأمور. كثرة الانتقاد والتركيز على بعض السلبيات في شخصيتي من قبل أبي والتي يعتقد أنه يساهم في تقويمها هو بالأحرى يزيدني عناداً وتشبثاً بما أنا عليه، فكثرة المحاصرة نتائجها عكسية.
لا أدري لماذا يتوقف على الظاهر، فهو لا يعجبه اهتمامي بالمكياج مع أنني لا أضع مكياجاً صارخاً لكني قد أقضي ساعة وأكثر أنحت وجهي بكريم الأساس وأجرب أحدث التقنيات في وضع المكياج، هذه تسليتي، أحب أيضاً البحث عن عيادات التجميل فيما يتعلق بالفيلر للوجنتين أو الشفاه، هل هذا يعني أنني إنسانة تافهة؟ إذا كان الأمر كذلك فهل كل المشاهير تافهون، إذا لم يحب ما أحب فلا يعني أنني إنسانة سطحية وتافهة ولا أتطلع إلى المستقبل؟ فالحمد للّه ناجحة بدراستي وقريباً سأتخرج فلماذا كثرة الانتقاد؟ هل يجب أن أكون نسخة منه ومن أختي؟

على التويتر كتبت: هل من الصحيح أن نحكم على فتاة بأنها فاشلة كونها تحقن فيلر في وجهها؟
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لليلى على موقع سيدتي

رجل وامرأة إذا كنت زوجاً أو أباً أو أخاً أو زميلاً وتواجه مشكلة في التعامل مع أقرب النساء في حياتك، فهذه الصفحة لك. قل كلمتك لها، فالذكية من الإشارة تفهم.. ولعلها تكون ذكية!



الأب يرد:

كيف ستبنين مستقبلك بهذه الاهتمامات؟!

أبو ليلى (47 - صاحب أعمال حرة)

ليلى أول فرحتي، وهي ابنتي الكبرى التي كنت أضع آمالاً كبيرة عليها، كنت أنتظر أن تكبر شيئاً فشيئاً لتصبح شخصاً أفتخر به، لكني لم أتصور أن تكون على هذه الصورة! قد أكون أبالغ بعض الشيء في وصفي لكنني أحمل من التراكمات الكثير الذي يجعلني أتحدث الآن بهذه الطريقة.

ما الفرق بين ليلى وأختها؟ لماذا هذا الشق الكبير في شخصيتيهما؟ فليلى عبارة عن كم من السلبيات، فإن تحدثت فنغمتها عصبية، وإن سمعت ما لا يعجبها صرخت وبكت، أغلب اهتماماتها هي في الشكليات كاللبس والمكياج وعيادات التجميل، لا نستطيع أن نتحدث معها بطبيعية فمزاجها متقلب.

كل هذه الأمور نعرفها ونحاول أن نحترم مزاجها الخاص، وأنا على درجة من الوعي التي تجعلني أميز كل شخص ولا أطلب منها أن تكون كغيرها أو أن تكون نسخة طبق الأصل من أختها، بل كل ما في الأمر أن تقلل من السلبيات التي هي عليها.

كيف تريد أن تحقق نجاحات باهرة وتصل لأعلى المناصب في العمل بعدما تتخرج واهتماماتها لا تنصب في بناء مستقبلها؟

ما يستفزني هو درجة ذكائها الحاد والذي لا توظفه في الاتجاه الصحيح، فبدلاً من اهتماماتها السطحية عليها أن تعزز دراستها وقراءاتها والتي دائماً أنصحها بأن تكون متطلعة على ما حولها بخصوص الاقتصاد والتسويق كي تتميز عن غيرها عندما تقدم على وظيفة، لكن المشكلة عند ليلى أنها متحدثة جيدة تقول وتضع الخطط ولا تلتزم بها، وتضع كل اهتماماتها بما هو سطحي وزائل ولا يأتي بمردود إيجابي عليها.

أنا لا أحاول الانتقاص منها والترصد لها فليس هنالك أب ينتقص من أطفاله، بالعكس، الأبوان دائماً يسعيان لأن يتفوق أولادهما عليهما ويكونوا في أفضل المناصب وأنا إن انزعجت فلكوني آمل منها أفضل مما هي عليه.

أنا لا أهوى انتقادها، ويؤلمني أن أوبخها وهي في هذه المرحلة العمرية، ولكني لا أستطيع السكوت وأنا أراها تتحدث بعصبية مع هذا وتنزعج لأبسط الأسباب وعلى ماذا؟ ونحن نمنحها مطلق الحرية لتكون على أفضل حال، هل كثرة الدلال هي التي أدت بها لبعض التمادي أم أن هذا طبعها؟ أياً كان السبب أتمنى أن تعلمها الحياة أن تكون أكثر جدية وهدوءاً فلا الزوج في المستقبل سيتحمل مزاجاً كهذا، وكذلك قد تخسر عملها في المستقبل إن لم تتعلم الالتزام والانضباط.

لا أتابع مواقع التواصل الاجتماعي.
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لأبو ليلى على موقع سيدتي



في دبي... الصيف أمامنا وكورونا خلفنا..

فهل يكون البحر والشمس هما الحل؟



مع بدء رفع الحظر على التنقل في دبي، بدأ الكثير من القاطنين فيها يفكرون بكيفية قضاء عطلة الصيف بشكل مختلف، وكان قسم كبير منهم يفضّل قضاء العطلة الصيفية داخل الإمارة، بعد أن شعروا بالرضا النفسي على تعامل الإمارات مع الأزمة وتوفير شتى الخدمات، فبدأ الكثير منهم يتوافدون إلى الشواطئ والمنتجعات؛ للتخفيف من وطأة حرارة الصيف ومن عزلتهم التي امتدت طويلاً، ولمكافأة أنفسهم بعد الالتزام بالبقاء في المنزل لفترة طويلة، متمسكين في ظل فرحتهم بعودة الحياة إلى طبيعتها بالقوانين التي تحثهم على ارتداء الكمامات، والتباعد الاجتماعي؛ من أجل حماية أنفسهم ومجتمعهم.

دبي- خالد علي خالد

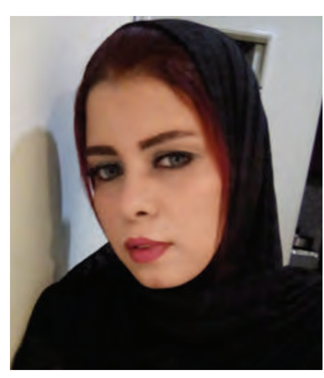
الحياة بدأت تعود تدريجياً إلى طبيعتها في دبي، في ظل انخفاض عدد الإصابات والوفيات بالفيروس، رغم أن دولاً أخرى ما زالت تعاني من التفشي الواسع للفيروس، لذلك شجع هذا التراجع العديد من أفراد المجتمع، من جميع جنسيات العالم، على التفكير بجدية بالاستمتاع بالأماكن الترفيهية المميزة في دبي، بعد أن اعتادوا في مثل هذه الفترة من السنة أن يحجزوا تذاكر السفر إلى بلدانهم أو الفنادق أو الشاليهات والوجهات البحرية خارج الإمارات، ولكن مع اتخاذهم قرار البقاء في دبي؛ لاستكمال مسيرة الحفاظ على صحتهم، بدأت أذهانهم تفكر بالانطلاق للهواء الطلق، مبتعدين بنسبة كبيرة عن الأماكن المغلقة؛ حتى يجعلوا من عطلتهم إجازة استثنائية مليئة بالحب والالتفاف حول أبنائهم، وكل من يحبونهم؛ للتخلص من الآثار السلبية التي خلفها «كورونا».

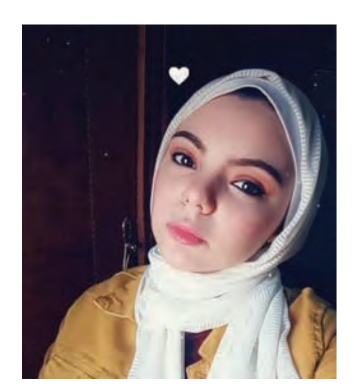
«سيدتي» تحدثت إلى العديد من سكان دبي الزائرين للشواطئ على أرض الواقع، كما تواصلت إلكترونياً عبر مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة مع العديد من محبي البحر والمتنزهات؛ للتعرف منهم كيف يستطيعون قضاء إجازاتهم الصيفية بطريقة مميزة.

قهوة على الشاطئ

الإماراتي **ماجد حسن**، موظف حكومي، مقيم في إمارة دبي، أخبر «سيدتي» بأن شواطئ الإمارة الجميلة وأماكن الترفيه فيها؛ تجعل الناس يحبون قضاء عطلتهم فيها، مشدداً على أن السفر بالوقت الحالي لم يعد الخيار الأنسب، وعن كيفية قضائه وقته في الإجازة الصيفية، أخبرنا: «أخلق لنفسي أجواء خاصة على الشاطئ، أجهز قهوتي، ومسجلي الصغير، وأبدأ بتوزيع وقتي بين السباحة، وقراءة الروايات العربية والأجنبية الشيقة التي تمنحني أفكاراً ملهمة أستطيع تطبيقها على حياتي، كما أسعد بشدة عندما أرى الأطفال حولي يرقصون ويضحكون ويبنون البيوت الرملية، فهذا يخفف من توتري وينسيني كل المشاكل والمصاعب التي تواجهني، كما


ماجد حسن


رزيقة الشارد


أمل أحمد

> على روّاد الشاطئ ارتداء الأقنعة إذا كانوا بجوار الآخرين، وأخذ الحذر من مواقف السيارات حيث التقارب أكثر والخطر أكبر
>
> **(طبيب)**

> أجهز قهوتي ومسجلي الصغير وأوزع وقتي بين السباحة وقراءة الروايات التي تمنحني أفكاراً ملهمة
>
> **(موظف حكومي)**

متابعة القيادة

● **في أول يوم، مع افتتاح شواطئ دبي، الشيخ محمد بن راشد، نائب رئيس الإمارات، رئيس مجلس الوزراء، يتجول بسيارته، مرتدياً الكمامة.**

مخالفات رادعة

● **تم تسجيل 316 مخالفة لمرتادي الشواطئ في دبي منذ افتتاحها مجدداً، تمثلت في عدم ارتداء الكمامة، وعدم الحفاظ على مسافات التباعد بين الجمهور، وعدم الالتزام بالإجراءات الاحترازية.**

طائرات دون طيار

● **تهدف لرصد المخالفات على الشواطئ، ويصل عددها إلى 10 طائرات موزعة على كل شواطئ الإمارة.**

تعامل خاص

● **شرطة دبي تسمح للأطفال وكبار السن بالتواجد على الشواطئ.**

إجراءات وقائية

● **بلدية دبي توزع لوحات إرشادية على الشواطئ، تتضمن تعليمات وإجراءات السلامة والإجراءات الاحترازية في ظل أزمة كورونا.**

أقوم بالتأمل بعظمة الخالق؛ عند رؤيتي لأمواج البحر والسماء والطبيعة بشكل عام؛ لأنها نعمة شعرنا بها أكثر حينما انتشر (كوفيد 19) الذي أجبرنا على البقاء في المنزل».

أبتعد عن الازدحام

تفضّل الجزائرية **رزيقة الشارد**، محللة اقتصادية، المسابح الخاصة المنتشرة في منتجعات دبي، على الذهاب للشواطئ المكتظة بالبشر، وعن وجهة نظرها قالت: «أنا من الشخصيات العاشقة للهدوء، خاصة في وقت العطلة، وأحاول البحث في الإنترنت من خلال المواقع السياحية عن الأماكن المميزة التي لا تعج بالعائلات، بالإضافة إلى التركيز على جمال المكان وتصميمه، لذلك زرت العديد من المسابح المُميّزة على أسطح الفنادق في دبي المعروفة بتصميماتها الهندسية والخدمات التي تحيطها، خاصة المناطق المطلة على البحر».

اليوغا وصوت الأمواج

أما المصرية **أمل أحمد**، أخصائية تخاطب، فهي سعيدة بالعودة مرة أخرى للاستمتاع بجمال شاطئ «الجي بي آر»، ويزعجها أن ترى أحداً غير ملتزم بتعليمات السلامة، فتقول: «شرطة دبي وضعت قواعد لحماية المجتمع من انتشار فيروس كورونا، ويجب على الأشخاص الالتزام بالتباعد الاجتماعي والتقيد بارتداء الكمامة فور الخروج من البحر والجلوس على الشاطئ، وأحاول تصفية ذهني بممارسة اليوغا؛ من خلال إغلاق عيني وسماع صوت الموج الرائع الذي يشعرني

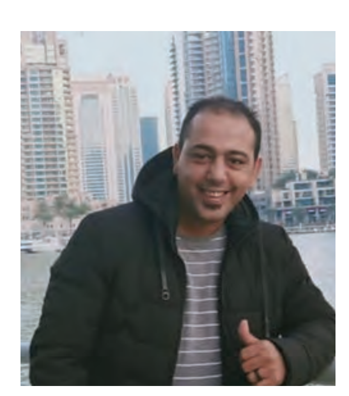
أني بعالـم آخر، كما أجمـع الصدف لأنمي موهبتي بصنع الحلي الجميلة للأطفال والكبار، والتي أفضلها على الموجودة بالأسواق».

المشي حافياً على الشاطئ

قـرر الأردني **منذر حســن**، مهندس كمبيوتر، مقيم في إمارة دبي، منذ صـدور التعليمـات بفتح الشـواطئ والأماكن الترفيهية، الذهاب يومين أسـبوعياً للبحر لممارسـة الرياضة؛ من أجـل الحفاظ علـى لياقته التي انخفضـت بسـبب الحظـر، فيعلّق: «أمـارس الركـض والمشـي حافي القدميـن علـى الرمـال، خاصة في الصباح أو عنـد الغـروب؛ لتجنـب أضرار أشـعة الشـمس، كمـا ألعب مـع صديقي علـى الشـاطئ الكرة الطائـرة، وهـي لعبـة تسـتهلك الكثيـر مـن الطاقة وتحـرق الكثير مـن السـعرات الحراريـة، وبالتالي يسـاعدني ذلك علـى خفض وزني الزائد بأسـرع وقت، كما يسـاعدني على الحفـاظ على مناعتي لمحاربة كورونـا إذا أصبـت بهـا، وكل ذلـك الحمـاس بداخلي ينبع مـن فرحتي أولاً بالعودة لحياتي السابقة، وثانياً لتواجدي في الشواطئ الجميلة التي تتمتع بها دبي».

نعزز مناعتنا بالشمس

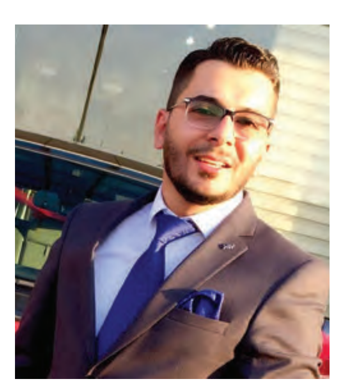
أمـا اللبنانية **عبير حسن**، ربة منزل، فبرغم حبها للسـفر هي وأسـرتها إلى مختلف بلدان العالم في العطلة الصيفيـة، فإنهـا تـرى أنهـا قادرة على الاسـتمتاع بوقتها دون مغادرة دبي: «أهتـم أنا وأسـرتي بالذهاب إلـى شـاطئ أم سـقيم؛ بسـبب ما يحتويـه مـن خدمات مميزة، سـواء من مطاعم أو حديقة رائعة بجانبه، كما أحرص على ممارسـة السباحة رفقـة عائلتـي هنـاك بجانـب برج العرب؛ لنسـتفيد من مميزات أشعة الشـمس التي تمنحنـا فيتامين (د)، والتـي حرمنـا منهـا طـوال الفترة الماضيـة فيـروس كورونـا، كما أن أملاحـاً كالبوتاسـيوم الموجـود في البحر مفيـدة في عـلاج الالتهابات، وتخلص الجسـم من السـموم عند الغطس، كما أن السباحة مع إخوتي ومشاهدتهم يبتسمون يبعث الفرح في قلبي، كما تساعدنا تلك الأجواء على تعزيـز المناعة التـي نحتاجها في عصر كورونا».



منذر حسن



عبير حسن



حيدر حسن

> أمارس اليوغا من خلال إغلاق عيني وسماع صوت الموج الذي يشعرني أني في عالم آخر، كما أجمع الصدف لأصنع الحلي الجميلة
>
> **(أخصائية تخاطب)**

إجراءات تجنبك المخالفة على الشواطئ

- ارتداء الكمامة، خاصة أثناء التجمعات.
- الحفاظ على مسافة تباعد مترين على الأقل.
- اختيار المكان والوقت المناسب؛ للخروج من المنزل.

تعزيز الأمن

- دوريات الدراجات الهوائية، ومن ضمنها فرق المتطوعين التي عملت إلى جانب مختلف الفرق لتعزيز الأمن.

ظواهر سلبية

- ترك بعض الأهالي أطفالهم يلهون بالقرب من الآخرين.
اصطحاب الأطفال حديثي الولادة وتركهم على الشاطئ.





البحر جيد بشروط

أكـد الطبيـب العراقـي **حيـدر حسـن**، أخصائـي أنـف وأذن وحنجـرة، فـي مستشفى زليخة، أن مياه البحر لا تنقل فيـروس كورونا، وأنه يجـب على أفراد المجتمـع قبـل الخـروج إلى الشـواطئ أن يسـألوا أنفسـهم سـؤالاً مهماً: كيف يمكنهـم أن يحافظـوا علـى صحتهـم، وأن يكونـوا أكثـر أماناً؟ وأجـد أن زيارة الشـاطئ بحد ذاتها ليسـت أمراً سـيئاً، ولكـن يكمن التحدي فـي الحد من عدد الأشـخاص المتواجديـن؛ للقـدرة على ممارسة التباعد الاجتماعي.

وأضاف: «يجب على روّاد الشاطئ ارتداء الأقنعة فـي حال كانوا بجوار أشـخاص آخريـن، وأن يأخـذوا الحذر مـن مواقف السيارات، حيث يكون التقارب بين الزوار فيها أكثر، وبالتالي خطر العدوى أكبر».

وتابـع: «أقتـرح زيـارة الشـاطئ بعيداً عن سـاعات الذروة، وذلك رغـم افتتاح العديد من الشواطئ، ويجب عند الذهاب للمسـبح أن تكون البرك آمنـة بها، وأن تضـاف إليهـا مـادة الكلـور للتعقيـم، وأن يحتفـظ النـاس بقاعـدة التباعـد الاجتماعي».

واختتـم: «يمكـن للناس فـي حال عدم وجـود أشـخاص آخرين على الشـاطئ، إزالـة أقنعتهـم، والقيـام بالتدريبـات الرياضيـة، وعنـد العـودة لموقـف السـيارات؛ يجب ارتداء القناع مرة أخرى مجدداً».

المياه لا تنقل كورونا

أوضح مركز السيطرة على الأمراض في الولايات المتحدة (CDC)، أنه لا يوجد دليل على أن فيروس كورونا يمكن أن ينتشـر بيـن الناس مـن خلال مياه الشـواطئ أو حمامات السباحة أو المنتجعات الصحية أو مناطق الألعاب المائية.



khala.hanan@sayidaty.net
أرحب بمشاكلكن وأعد بالرد الفوري

المشكلة:
خائفة أن أفقد الفرصة الأخيرة!!

خُطبت أكثر من مرة، والمشكلة الآن أن كل أهل أمي يتغامزون ويقولون إن العريس لا يصبر معي، وصاروا يخافون أن أحد أولادهم يتقدم لي، مع أن الحقيقة أنني أنا التي ترفض، أما من جهة الوالد؛ فأبي في وضع محرج مثلما يقول لأمي؛ لأن أحد أقاربه يريد أن يخطبني وخائف يصير مضحكة إذا فسخنا الخطبة، يعني يا خالة ما عاد أحد يثق بي من العائلة، مع أنني جميلة وموظفة وما عندي مانع أساعد الزوج في المستقبل؛ أنا نادمة على تصرفاتي وعمري قرب من الثلاثين وخائفة ألا أجد فرصة من أحد غريب.. ما رأيك؟

«جميلة».

الحل ▼

1 لا شك أن الزواج رزق من اللّه يا ابنتي، لكن لا شك أيضاً أننا قد نضيّع هذا الرزق بسبب سوء تصرفنا!!

2 الآن وقد تعلمت الدرس كما يبدو؛ فلا بأس من أن تفتحي قلبك لهذه الفرصة.

3 لكن، عليك قبل الخطوبة أن تعرفي عن هذا القريب، ولا بأس من رؤية شرعية ولو مع آخرين كي تكتشفي ميلك الفطري، وهو أمر مهم، وكذلك تتعرفين على أساسيات رؤيته للحياة والعلاقة الزوجية.

4 أكدي لوالديك أنك ندمت على تصرفات الماضي، وأنك فعلاً تريدين الستر وتكوين أسرة، واستخيري اللّه وقلبك في هذا العريس؛ فتجدي كثيراً من الأمور سهلت نفسها بنفسها، إن شاء اللّه.

5 دائماً أنصح بناتي بعدم الأنانية، والتوقف عند التفكير بماذا أريد وماذا سيحدث لي، وما يعجبني أو لا يعجبني، واستبدال بكل ذلك أسئلة تعرفني بمن هو الطرف الآخر، وماذا يريد من حياته؟ وكيف يتعامل مع أهله ومحيطه؟ وما يمكن لي أن أتحمله منه، وما يمكن أن أقدم له ليتطور ويزيد من النقاط الإيجابية في حياته وسعيه.

6 هذه هي خارطة الطريق الصحيحة يا حبيبتي، وأكرر هنا ما أقوله لكل قارئاتي: أحسني نيتك واستخيري اللّه وقلبك؛ فتجدي الأمل والمخرج بإذنه تعالى.

المشكلة:
أخته تسيطر عليه، وأهله يستغلونه!!

أعاني جداً من أهل الزوج وخاصة إحدى أخواته؛ فهي عندها موقف مني ولا تسلم عليّ، وتتجاهلني، كما أنها تستغل أخاها لأنها تعرف أنه حنون وطيب القلب وهي مسيطرة عليه تماماً؛ حتى أنها تفرض أوامرها عليه وهو يطيعها! زوجي طيب لا يستطيع أن يجرح أحداً، تصوري يا خالة أن أهله كلهم يستغلونه بطريقة أو بأخرى، وخاصة من الناحية المادية، وهو يوفر لهم ذلك ولو تراكمت عليه الديون.
أنا حائرة، كيف أتعامل معه أو معهم أو مع أهله؟ وكيف لي أن أتجاهل تماماً أفعالهم مع ابنهم واستغلاله؟

«باسمة»

الحل ▼

1 أهم ما يجب أن تعلميه يا حبيبتي، أن هناك مشكلة أزلية تعتبر فطرية بين الزوجة وشقيقة الزوج!!

2 هذه حقيقة منذ أن خلق اللّه تعالى الكون، ولكن يظل هناك أشخاص يعتمدون الحكمة في معاملاتهم؛ فتصبح شقيقة الزوج أختاً وصديقة للزوجة، وهذا لا يتم إلا بالتفهم والصبر.

3 لكن إياك أن تظني أن المجاملات تفيد في هذه الحالات، بالعكس بل هي تخرب الحال على الجميع لأن عمرها قصير.

4 لا أظن أن الصورة التي قدمتِها عن تعامل أهل زوجك معه هي الصورة الكاملة، أتمنى أن تكوني بالغت لأنه لا يمكن لأهل أن يتسببوا في إرباك وضع ابنهم مادياً، بقصد ومن دون أي إحساس بوضعه!

5 نصيحتي أن تتصارحي مع زوجك أولاً، وتفهمي حقيقة وضع أهل زوجك، وتتوصلي إلى أن تشاركي زوجك المسؤولية المادية وتجدا أسلوباً في التعامل مع متطلبات الأهل بشكل لا يؤثر على وضع زوجك المعيشي.

6 نصيحتي أيضاً، أنه بدلاً من مراقبتك تصرفات أخته من بعيد، أن تتقربي حقيقةً منها وتحاولي اكتشاف شخصيتها وما تفكر به؛ فربما هي أيضاً تخاف من امرأة «غريبة» أصبحت أقرب إلى شقيقها منها!

7 إنها نفس المشاعر التي تراود الزوجة والشقيقة، والإنسانة الحكيمة هنا هي التي تبادر وتكسر الأوهام وتعامل الأخرى كأخت وصديقة بعيداً عن الزوج!!

8 تأكدي يا حبيبتي أن هذا الوضع ليس مشكلة، ومن هنا يمكنك بالتعقل والتفهم أن تكسبي الجميع وتصبحي مرجعاً لزوجك وعائلته معاً، وتحملي لقب المستشارة لكل منهم؛ فافتحي قلبك وتوكلي على ربك وأحسني النية فتكتشفي الجانب الخيّر من الآخرين؛ مما سيسعدك ويسعدهم بإذن اللّه.

المشكلة:

لا أعرف لماذا أرفض العرسان!!

السلام عليكم.. أنا عمري 25 سنة، لكن عمري ما أحببت أحداً، كنت أتمنى أن أعيش قصة حب لكن لم أقدر، رغم أن كثيرين أحبوني إلا أنني لم أتقبل أي شخص منهم، حاولت أيضاً أن أحمي مستقبلي، وتمت خطبتي لكن لم أستطع أن أحبه أو أتقبله وفسخت الخطوبة، أحس روحي وحيدة، لكن هذا الشيء ليس بيدي، لا أعرف ما السبب وما الذي يجعلني أرفض العرسان ولا أتقبلهم.

«ريما»



1 واضح يا حبيبتي أنك مصابة بالكآبة، لكنني لا أستطيع تحديدها؛ خاصة أنك لم تذكري أي شيء عن وضعك العام؛ خاصة علاقتك مع أهلك وعملك وغيرها، لكن يبدو لي أنك فتاة عاملة؛ خاصة حين تذكرين أن الكثير أحبوك لكنك لم تتقبلي أحداً منهم.

2 لا تزعلي مني إذا قلت لك إن لديك شيئاً من الأنانية يجعلك لا تفكرين إلا بنفسك ومزاجك، وهناك حقيقة أثبتها علماء نفس وعلاقات، أن الشخص الأناني يغرق في مزاجيته إلى درجة قد تصيبه بالكآبة من دون أن يدري!

3 احذري يا حبيبتي أن تتركي نفسك تنجرف إلى قاع بئر الكآبة فتخسري الحاضر والمستقبل معاً.

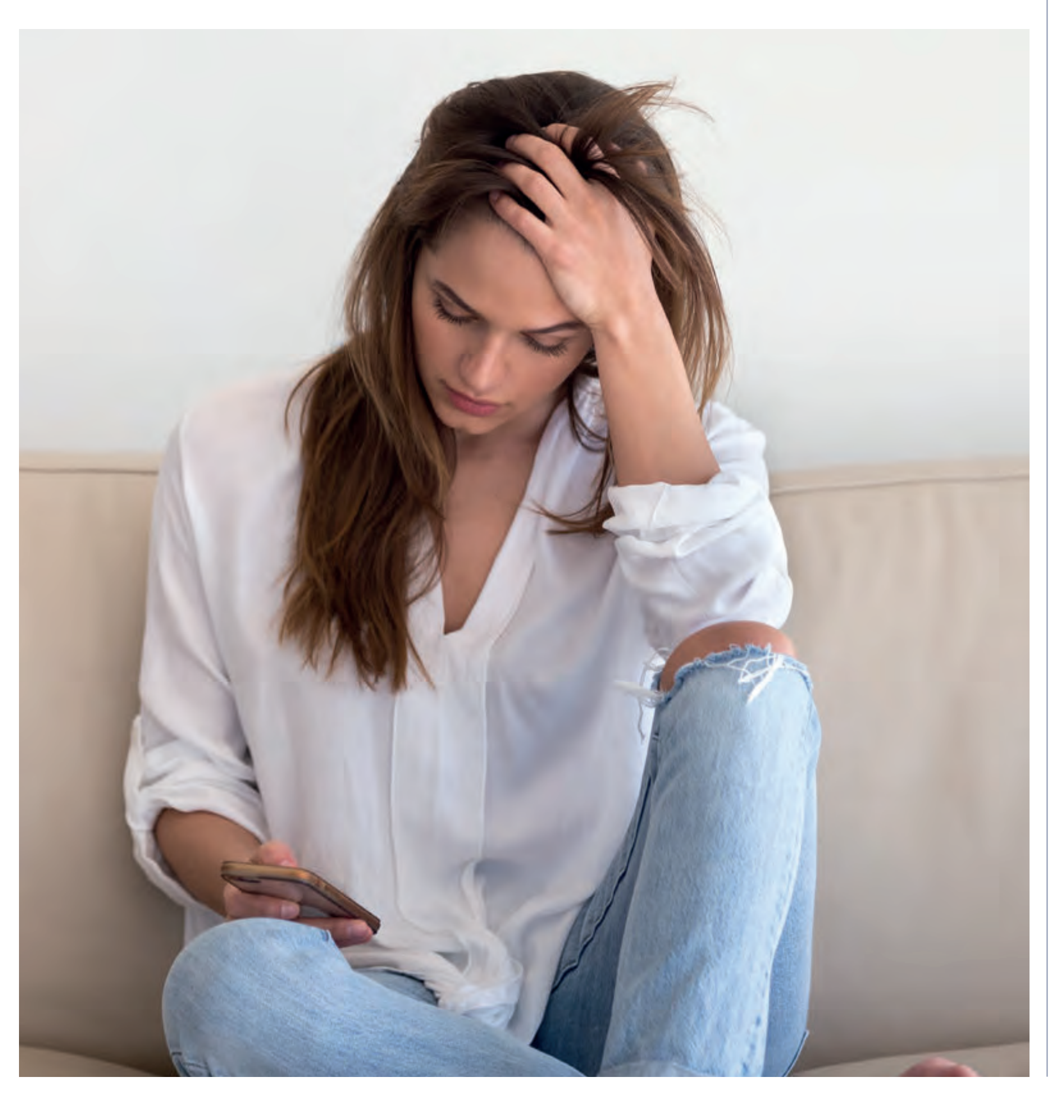
4 نصيحتي أن تعززي قراءتك لكتب تقوية وتمكين النفس، وهناك الكثير من الكتب الموثوقة بأكثر من لغة تقدم نصائح عملية للتخلص من مشاعر الانغلاق والكآبة والمزاجية السلبية.

5 فكري أنك الآن في عمر جميل يؤهلك للزواج، لكنه عمر سريع، مثل قطار سيتوقف عند محطة أو محطتين لا أكثر، وضعي لنفسك سيناريوهات بما يمكن أن يحدث لك بإذن الله.

6 السيناريو الأول: أن تستمري بنفس هذا الانغلاق والأنانية والسلبية؛ فتزداد كآبتك وتمضي السنوات من دون أن تحققي مستقبلاً وحياة سعيدة.

7 السيناريو الثاني: تقررين رفض الحالة وتفكرين بالآخرين مثلما تفكرين بنفسك، وتقرأين عن الكآبة وأضرارها، وتتصلين بالأهل والأقارب والأصدقاء، وتشغلين نفسك بالعمل وفي هذه الأجواء الجديدة من المتوقع أن تلتقي بإنسان معقول يصلح أن يكون شريك حياة؛ لترى نفسك معه بعد سنوات وقد أصبحتم عائلة سعيدة مكونة من أم وأبناء وثلاثة أبناء أو أكثر بإذن اللّه.

8 أخيراً، ثقي يا حبيبتي أن السعادة قرار؛ فقرري أن تُرضي ربك أولاً بتصرفاتك وأفعالك، وتذكري أن اللّه يحبنا أن نكون مؤمنين متفائلين، وهذا لن يكون من دون معادلة ما لنا تجاه أنفسنا، وما علينا أن نقدمه للآخرين. وفقك اللّه.



الكاتبة والشاعرة غادا فؤاد السمان:
الشعر هو انتقال الوعي إلى اللاوعي

شاعرة تكتب عن همومها ومنغصاتها بأدق تفاصيل الخاص والعام على حدّ سواء، غادا فؤاد السمان تعدّ في حديثها لـ "سيدتي" أن «الشاعر إنسان قبل كل شيء، وربما هو إنسان أكثر من غيره، لهذا هو يتألّم بحق ويحب بصدق، ويعبّر عن سخطه وغضبه وقلقه بوجع وحرقة وحسرة لامتلاكه الثقة المزدوجة بشرعية ما يفعل ونبل من يتلقّى».

بيروت - عفت شهاب الدين



بداية، كيف تعرّف غادا فؤاد السمان عن نفسها ككاتبة وشاعرة؟

ليس من السهل أن يعرّف الشاعر عن نفسه أو حتى الكاتب، المهم بالأمر أن أعرف نفسي، وشتان ما بين المعرفة والتعريف، فمن يكترث إن كنت شاعرة من سلالة الصقور أو من سلالة الفراشات، باختصار الشعر رئة احتياطية لحفنة من أوكسجين لم يتلوّث بعد، والكتابة تحايل على الصمت، مكابدة للوجع، مغالبة للموت ومجرد محاولات تفلح مرة وتخفق مرات.

ماهي العوامل المشتركة بين القصيدة والمقال والرأي. بمعنى كيف تلتقي الأجناس الأدبية ببعضها البعض؟

النص الشعري هو أشبه بالتحليق الحرّ أو حتى السقوط الحرّ أيضاً، هو خارج الأطر والقواعد وخرائط الطريق، الشعر هو انتقال الوعي إلى اللاوعي، والغوص العميق في مجاهل النفس البشرية، النبش في ثنايا الروح، الوقوف عند مفارق العقل ومراوغة الإفلات من ضوابطه وإلزاماته يقبل الغموض بجميع أبعاده، أما المقال فهو يقوم على 3 أعمدة أساسية مقدمة، عرض، خاتمة، وفي حال اختلّ أحد هذه الأعمدة انهار النص.

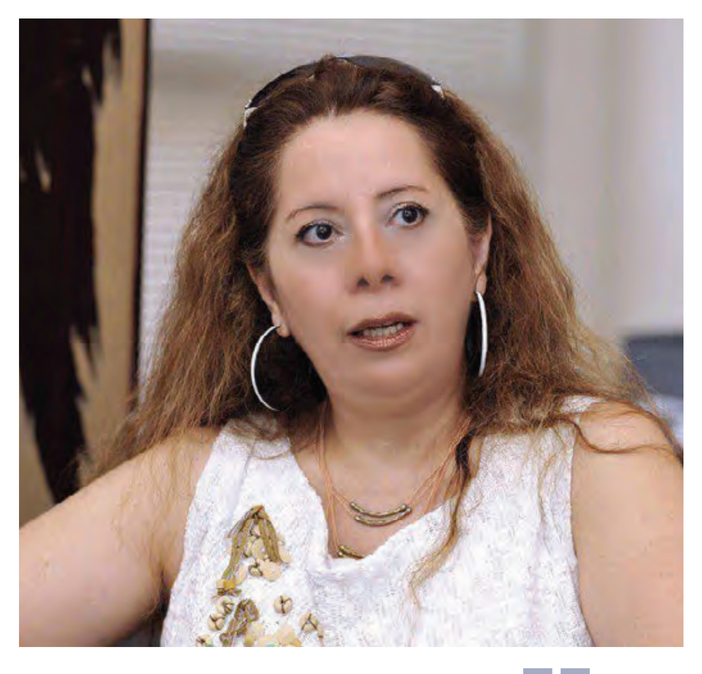
3 عقود متتالية

تسلمتِ مهام رئاسة تحرير عدة مجلات لبنانية، وكتبتِ في العديد من الصحف العربية والدولية. بماذا تميّزت كتاباتكِ حتى تستمري كل هذا المشوار الطويل لـ3 عقود متتالية؟

بداية لا بدّ من الإشارة إلى أنه لا فضل لي بحرف واحد لولا أن أكرمني ربي بفضله ومنّته عليّ لأكون أنا ولأواصل المسير والاستمرارية، أما عن تجسيد الأنا فالكتابة لمجرد الكتابة تكون مجرد ترف و«بريستيج» فضفاض وثرثرة على الطريق، خلال مسيرتي لم أكتب لأملأ الصفحات، بل كتبت لأمتلئ أنا ويمتلئ بي القارئ، جعلت من الكلمة قضية، وصنعت من القضية هاجساً يواكبني.

ماهي المواضيع التي تناولتِها في كتبكِ؟

شاع عن شعر المرأة بشكل عام كتابتها عن موضوع واحد لا غير، هو طواف أبجديتها المتواصل حول الرجل ومع الرجل وإلى الرجل، ولكنني مع التجربة اتضحت معالم الرؤية أكثر وطالت كل صورة من صور المجتمع بكل ما فيها من تناقض وثغرات وبلبلة وخاصة المجتمع الذكوري المهيمن، وجاءت القصيدة مكثفة وموجزة ومختزلة ليقيني أن المواجهة أنجع العلاجات للأمراض الاجتماعية المتجذرة.



> لم أكتب لأملأ الصفحات بل جعلت من الكلمة قضية

أوجاع المرأة وهمومها

ماذا تحتل المرأة في كتابك غادا ف. السمان وكيف تعّبرين عنها وعن أوجاعها وهمومها؟

عندما أكتب عن همومي ومنغصاتي بأدق تفاصيل الخاص والعام على حدّ سواء، فأظن أنني أكتب عن هموم مجتمع كامل المبنى على عاتق المرأة معنوياً ومادياً وتربوياً وأخلاقياً، وما الرجل إلا خلاصة لتركيبة المرأة الذهنية والروحية والنفسية والبنيوية كذلك، ويمكن تأويل هذه الإجابة إلى ما لا نهاية من التأويلات والقراءة.

الشاعر إنسان يتألّم ويحب

هل من الخطأ أن يعبّر الشاعر عن ذاته وخصوصيته بكل ما فيها من آلام؟

الشاعر إنسان قبل كل شيء، وربما هو إنسان أكثر من غيره، لهذا هو يتألّم بحق ويحب بصدق، ويعبّر عن سخطه وغضبه وقلقه بوجع وحرقة وحسرة لامتلاكه الثقة المزدوجة بشرعية ما يفعل ونبل من يتلقّى.

كيف تنظرين للكتابة والشعر في أيامنا الحالية في زحمة المواقع والمنابر والتواصل، وهل يمكن أن تختفي الورقة والقلم في ظل الإنترنت. وبتقديركِ هل لا يزال ثمّة دور للشاعر والكاتب في عجلة التكنولوجيا الحديثة؟

الشعراء يأتون دائماً في الأوقات المتهالكة الذين يخرجون الناس من الظلمات إلى النور، ووسائل التواصل للأسف وجدت بكثافة ولكن دون قيد أو شرط، ومن دون هدف أو أسس أو قواعد، لهذا هي فضفاضة بشكل أو بآخر، والورقة هي موروث راسخ لا يمكن الاستغناء عنه بهذه البساطة على الأقل للأجيال القريبة.

„أكتب عن هموم مجتمع كامل المبنى على عاتق المرأة معنوياً ومادياً وتربوياً وأخلاقياً

الحرّة تصنع فضاءها

بمن تأثرت غادا ف. السمان وبالتالي بمن تطمح أن تؤثر؟

لا أستطيع أن أحصر تأثري في اسم أو أكثر، الأنا الحرّة تصنع فضاءها وتفرض كينونتها، إذ لطالما كنت أفكر بصوت مسموع، وهذا ما سهّل عليّ مهمة تدوين كل ما يعتمل بداخلي من مواقف وآراء ووجهات نظر، صدمت واصطدمت ولا تزال تحمل الشعلة، ربما بعزيمة أقل، وربما بيأس أكبر، لكن المهم أنها لم تنتحر ولم تنته بعد، أما عمّن أنوي التأثير، فهذا ليس بالحسبان، ولا أخفي دهشتي عندما أجد الكثير من أجيال اليوم يتأثرون فعلاً، وخاصة الطلاب الجامعيين الذين يختارونني لأكون محوراً لمشاريع التخرّج، دون أيّة معرفة شخصية مسبقة أجدهم يعرفون عني أكثر مما أعرفه عن مسيرتي التي تتساقط تفاصيلها من ذاكرتي المثقوبة على امتداد المسير.

بطاقة

- غادا فؤاد السمّان كاتبة وشاعرة دمشقية مقيمة في لبنان منذ عام 1992، وهي عضو في اتحاد الكتاب العرب.
- عملت في مجال الصحافة وكتبت في صحف سورية ولبنانية وعربية عدّة.
- صدر لها من الكتب «وهكذا أتكلم أنا»، «الترياق»، «بعض التفاصيل»، «إسرائيليات بأقلام عربية»، «الدس الصهيوني»، و«كلّ الأعالي ظلّي».

أغاريد ثقافيّة

مع الإعلامي والفنان

عبد السلام الخلوفي

كلمتي المفضّلة؟
ممكن.

كلمة أرفضها؟
مستحيل

آخر كتاب قرأته؟
«إيقاظ الهمم في شرح الهمم» لسيدي أحمد بنعجيبة.

أفضل كاتبة عربيّة؟
خناتة بنونة.

أفضل كاتب عربي؟
نجيب محفوظ.

أفضل كاتب عالمي؟
غابرييل غارسيا ماركيز.

أفضل موقع إلكتروني أزوره بانتظام؟
لوموند.

برنامج ثقافي إذاعي أو تلفزيوني أتابعه بشغف؟
البحر المديد لعبد اللطيف بنيحيى.

ثلاثة كتب أختارها لترافقني في جزيرة نائية؟
القرآن / الاستقصاء / مقدمة ابن خلدون.

شعرائي المفضّلون؟
المتنبي/ لسان الدين بن الخطيب/ نزار قباني.

بيت من الشّعر أردّده؟
وإذا لم يكن من الموت بد فمن العجز أن تموت جباناً.



أديب عربي أرشّحه لجائزة «نوبل»؟
عبد الرحمن منيف.

شخصيّات في التّاريخ الإنساني أرفضها؟
هتلر وفرانكو وموسوليني.

شخصيّات تاريخيّة أفضّلها؟
زرياب وابن باجة.

أفضل كتاب مذكرات طالعته؟
الأيام لطه حسين.

كتاب أعيد قراءته؟
نفح الطيب للمقري.

مجلّة أحرص على متابعتها؟
ليست واحدة محددة.

أجمل تغريدة قرأتها مؤخراً؟
تعيين منصف السلاوي على رأس فريق البحث عن لقاح كورونا بأمريكا.

لقطة أو فيديو ثقافي استوقفني في موقع ما؟
كل اللقطات التي تبعث على الأمل.

ما يعجبني أو ما أفتقده في وسائل التواصل الاجتماعي؟
الألفة بين الناس.

الموسيقيّ المفضل لديّ؟
الموسيقى الأندلسية والطرب العربي.

أغنيّات تطربني؟
رباعيات الخيام / أشواق/ من ضي بهاك/ القمر الأحمر.

الآلة الموسيقيّة التّي أحبّ سماعها؟
آلة العود.

فيلم سينمائي لا أنساه؟
تيتانيك

مسرحيّة أو مسلسل تلفزيوني أفضّله؟
رأفت الهجان.

موهبة وددت لو أكتسبها؟
الغطس.

نجمة أو نجم أحبّه؟
عادل إمام.

فنّانة أعدّها مثقّفة
سامية أقريو.

فنّان أعدّه مثقّفا؟
رشيد الوالي.

حكمة أتمسّك بها
لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد..

المغرب - سيدتي

Caricature
كاريكاتير

الصراحة راحة
مع د. علي القحيص







كابوتشينو وكعك بالفانيلا والشوكولاتة

الكاتبة المغربية
نجاة غفران

«لم لا تقم بجولة في المكان... بانتظار إصلاح لوحتك. سيأخذ الأمر بعض الوقت...» قال لي العامل وهو ينزع غطاء اللوحة الإلكترونية. لا شك أنه يمزح. رمقته لحظة وتنهدت وأنا أشيح بوجهي.
يوم منحوس. أولاً... صرفت السائق بعد الغداء. المطعم لا يبعد كثيراً عن الشركة، وأنا مللت التنقل بالسيارة صباح مساء. ثانياً... بدأت تمطر أول ما اجتزت ميدان الوسط التجاري باتجاه الحديقة المترامية أسفل ساحة الأمم، حيث كنت أود أن أتمتع لحظة بتأمل أسراب الإوز العائم وسط بحيرة الحديقة. وثالثاً... قررت لوحتي الإلكترونية التي لا تفارقني أن تتوقف عن العمل فجأة... وتنطفئ.
«ظهيرة ماطرة... ها؟» قال العامل وهو يعبث بمحتويات اللوحة «هناك مقهى قريب... يُطل على الساحة. لو كنت مكانك لألقيت نظرة عليه...».
واصلت تجاهله. تناولت قهوة في المطعم، بعد الغداء. لا رغبة لي في شيء... غير إصلاح لوحتي. هناك أمور عليَّ متابعتها عبرها.
«صاحبة المقهى لطيفة... والحلويات التي تُعدها أسطورية... همم... البتي فور بالفانيلا والشوكولاتة... يذوب في الفم كقطع السكر...».
العامل الثرثار مُصرّ على طردي من المحل. رفعت عيني إلى السماء وأنا أسمعه يردد: «خذ استراحة هناك. نصف ساعة على الأكثر وتجهز لوحتك. اطلب فنجان قهوة وتحلية. بتي فور حسب المذاق الذي يعجبك. لن تندم... صدقني. وصاحبة المقهى اللطيفة ستعجبك... أنا متأكد...».
رمقته بصرامة ثانية وغمز لي بخبث. اللعين. لا أدري ما الذي يدور في ذهنه الفاسد، ولكنني لم أعد أطيق البقاء قربه.
توجهت نحو مدخل المحل الأنيق. عندما تعطلت لوحتي وسط ساحة الميدان، دلني الأشخاص الذين سألتهم عن مكان قريب لإصلاح الأجهزة الإلكترونية على هذا المحل. عماله حاذقون وكفاءتهم يُضرب بها المثل.
لا زالت تمطر. رذاذ خفيف وكثيف بلل ما تبقى من جفاف بدلتي الكشمير. دسست أصابعي في شعري. بلله هو الآخر واضح جداً. أحتاج فعلاً لمشروب دافئ. نظرت حولي ولمحت تراس مقهى قريب. بساط من الخضرة تتناثر عليه موائد وكراسي أنيقة. قماش شماسي مخطط بالأبيض والأخضر يغطي التراس، تحده من الأطراف أحواض زهور مختلفة الأشكال والألوان. زنابق وورود وياسمين وفل ونرجس وعباد شمس. أنا، عاشق الأزهار المولع بفرادتها، وجدت نفسي أتحرك كالروبوت نحو التراس الجميل الذي يبدو مهجوراً في هذه الظهيرة الماطرة. ألقيت نظرة نحو الداخل الغاص بالزبائن. الجميع هرب من البرد والمطر.
اخترت زاوية جانبية في التراس. وجاءت النادلة تأخذ طلبيتي.
قهوة المحل ممتازة. كابوتشينو مخملي لذيذ، مرفوق بطبق بتي فور بالفانيلا والشوكولاتة، كما نصحني عامل المحل. حلوى تلمس اللسان كجناحي فراشة ناعمة الملمس، وتذوب برقة ولطف، مخلفة فيضاً من النشوة والمتعة والامتلاء.
أغلقت عيني بسعادة وأنا أحتسي القهوة وأتناول الحلوى وأستمتع بمنظر المطر.
وجاءت.
وشعرت بأنني أفقت من غيبوبة سنين.
لم أعد أشعر بأنني أضعت ظهيرتي في انتظار إصلاح لوحتي الإلكترونية.
لم أعد أفكر في موظفي شركتي الذين ينتظرون اجتماعي المفترض بهم في العصرية، ولا في سائقي الذي يترقب تعليماتي منذ صرفته بعد الغداء، ولا في إيميلاتي التي لم أطلع عليها منذ تعطلت اللوحة.
لم أعد أفكر سوى في الحظ الجميل الذي طرق بابي.
صاحبة المقهى اللطيفة التي جاءت ترحب بالزبون الجديد.
فتاة أحلامي كما لم أتخيلها أبداً. جميلة كالقمر، مشرقة كالورود، لطيفة كنسمة الربيع الدافئة، أنيقة كفتاة غلاف خلابة المنظر... وجالسة على كرسي متحرك.
مثلي.



«علوم وتقنيات».. باب جديد نرصد من خلاله أبرز وآخر الأخبار العلمية والتقنية والتطبيقات الخاصة بالأجهزة الذكية من هواتف وألواح وغيرهما.. ونلقي الضوء على أحدث ما يدور في أوساط الابتكارات والاختراعات.

أخبار تك TECHNEWS



تلفزيون متعدد المهام

أعلنت شركة Xiaomi أنها ستكشف النقاب عن سلسلة Master TV جديدة في الصين خلال الشهر الجاري، ويأتي التلفزيون مع لوحة OLED بمعدل تحديث 120 هرتز، وصوت Dolby Atmos.
ويحتوي على ميزة «مجموعة التطبيقات» متعددة المهام، حيث سيتاح إنشاء أزواج من التطبيقات التي تستخدمها غالباً في وقت واحد، وإضافة اختصار إليها على الشاشة الرئيسة لفتحها في وقت واحد.
تشتمل التفاصيل الأخرى المعروفة حتى الآن على جهاز Surface Duo شاشات 5. 6 AMOLED بوصلات وشرائح Snapdragon 855 لعام 2019، والتي تعمل جميعها ببطارية صغيرة تبلغ سعتها 3،460 ملل أمبير في الساعة.

آسوس زينبوك ثنائي ux481

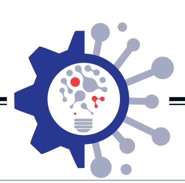
لقد رأينا بعض أجهزة الكمبيوتر المحمولة ذات مفهوم الشاشة المزدوجة على مدى السنوات القليلة الماضية، لكن ASUS تستحق الثناء لإعادتها إلى الحياة بالفعل، أولاً كان هناك ScreenPad على ZenBook Pro في 2018، والذي يتميز بلوحة لمس، وتابعت ASUS ذلك العام الماضي مع ZenBook Pro Duo، وهو جهاز كمبيوتر محمول قوي مزود بشاشة عريضة «ولكن ليست طويلة» أسفل الشاشة الرئيسة مباشرة.
الآن يوجد ZenBook Duo، وهو عبارة عن مثال آخر على مدى فائدة الشاشات الثانوية في الكمبيوتر المحمول، ولكن نظراً لصغر حجمها، ويعد محاولة قوية لتقديم شاشة مزدوجة قابلة للنقل، ويعد استخدام الشاشتين أمراً بديهياً، ويمكن أن يكون عملياً حقاً لتعدد المهام.



مايكروسوفت تطلق SURFACE DUO

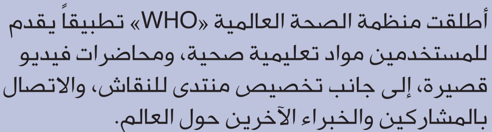


تستعد شركة Microsoft لإطلاق جهاز Surface Duo المميز بالشاشة المزدوجة، حيث تعمل الشركة في الوقت الحالي بالتعاون مع جوجل لتحسين أداء نظام الأندرويد ليتوافق بكفاءة مع الشاشة المزدوجة، وتشير التوقعات إلى خطط مايكروسوفت لتحديث النظام إلى Android 11 عقب إطلاق الجهاز للأسواق ببضعة أشهر.
يتميز جهاز Surface Duo بشاشة مزدوجة تنقسم إلى شاشتين AMOLED بحجم 5.6 إنش، ودقة عرض 1350 في 1800 بيكسل، وعند تمديد الشاشات تتوافر للمستخدم شاشة واحدة بحجم 8.3 إنش مع فواصل تربط الشاشتين.
كما ان جهاز Surface Duo يأتي بمميزات جديدة من خلال نظام تشغيل الأندرويد، حيث تعمل الشركة على إضافة تحسينات إلى Microsoft Launcher ليقدم تجربة أفضل في الوضع الأفقي، ويحقق الإستفادة من حجم الشاشة بشكل أفضل.
أيضاً تأتي الميزة الثانية وهي مجموعة التطبيقات App Groups، التي ستتيح إطلاق تطبيق أو اثنين من التطبيقات على الشاشة المزدوجة، كما يمكن النقر السريع على الشاشة لتحديد سريع للتطبيقات الأكثر استخداماً، وهي ميزة يمكن أن توفر الوقت بشكل أفضل عند تعدد المهام.



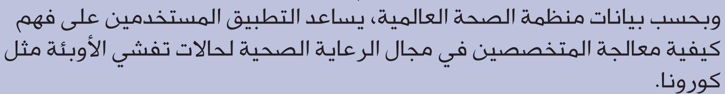
تطبيقات
APPS

:OPENWHO



أطلقت منظمة الصحة العالمية «WHO» تطبيقاً يقدم للمستخدمين مواد تعليمية صحية، ومحاضرات فيديو قصيرة، إلى جانب تخصيص منتدى للنقاش، والاتصال بالمشاركين والخبراء الآخرين حول العالم.
وبحسب بيانات منظمة الصحة العالمية، يساعد التطبيق المستخدمين على فهم كيفية معالجة المتخصصين في مجال الرعاية الصحية لحالات تفشي الأوبئة مثل كورونا.

:CDC



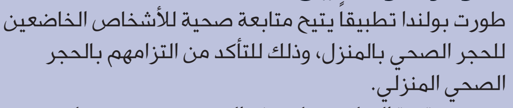
أطلقت مراكز السيطرة على الأمراض CDC هذا التطبيق بغرض توفير أحدث المعلومات حول انتشار الفيروسات وطرق الوقاية منها، بما فيها فيروس كورونا.
ويقدم التقرير المعلومات في قوالب تحريرية متنوعة، ما بين قصص إخبارية ومقاطع فيديو وتقارير أسبوعية، إلى جانب مجلة دورية.

هوم كوارنتين:



طورت بولندا تطبيقاً يتيح متابعة صحية للأشخاص الخاضعين للحجر الصحي بالمنزل، وذلك للتأكد من التزامهم بالحجر الصحي المنزلي.
وتعتمد تقنية التطبيق على رفع المستخدمين صورة لهم من داخل المنزل، ويقوم بشكل مفاجئ بطلب صورة للمريض في نفس المكان، على أن تتم الاستجابة في غضون 20 دقيقة، وفي حالة المخالفة يتم فرض غرامة قدرها 500 زلوتي بولندي «120 دولاراً».

:TRACETOGETHER



ينتمي التطبيق الذي طورته سنغافورة إلى باقة برامج التتبع، وذلك من خلال تسجيل تاريخ ومعلومات جهات الاتصال الموجودة على الجهاز، وما إذا كان اختبار مالك الهاتف الذكي إيجابياً لفيروس كورونا.
وفي ضوء ذلك يتتبع التطبيق موقع المستخدمين وقربهم من الأشخاص الآخرين باستخدام البلوتوث، وإخطار الأفراد الذين يتواصلون مع حالة مؤكدة، وتحديد المواقع المحتملة لتفشي الفيروس.

:SICKWEATHER



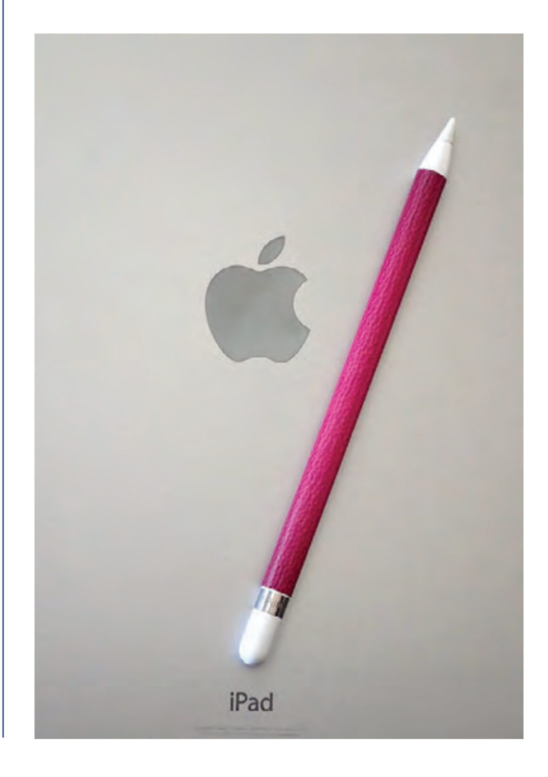
تقوم فكرة التطبيق على المشاركة الاجتماعية من خلال السماح للأشخاص بنشر معلومات عن المنطقة القاطنين بها، وتبادل المعلومات مع الآخرين حول الفيروسات.
ويمكن من خلاله تلقي إشعارات تنبيهات لحظية عن الفيروسات المتفشية في المنطقة.





أقلام مستقبلية

تنوي شركة آبل جعل أقلام Apple Pencil المستقبلية تأتي مع ردود فعل من شأنها أن تسمح للمستخدمين بالشعور بأنهم يكتبون على سطح فعلي، فهناك واقيات شاشات iPad مصممة لمحاكاة ملمس الورق.
ومع ذلك، فإن المشكلة مع واقيات الشاشة هذه هي أنها تأتي مع طبقة غير لامعة والتي تؤثر على ألوان الشاشة. وهناك بعض الذين أثاروا بعض المخاوف من أن السطح الأكثر خشونة يمكن أن يُتلف طرف القلم Apple Pencil بشكل أسرع.





روجينا:

يجمعنا النجاح دائماً أنا ومحمد رمضان
حفلة أنغام أخرجتني من حالة الاكتئاب
وأسعد حدث في حياتي زواجي من أشرف زكي

روجينا نجمة تمثل حالة إبداعية خاصة في فن الأداء التمثيلي، تنتمي إلى جيل تربى على أيدي أساتذة في الإخراج والتمثيل في التسعينيات. استطاعت أن تؤكد موهبتها ونجوميتها مع جيل آخر من الممثلين والمخرجين. ولدت نجمة على يد يوسف شاهين في فيلم «المصير»، وتعلمت منه أساسيات نجاح ونجومية أي ممثل وإلى الآن تنفذ نصائح أستاذها المخرج العالمي. وأكدت روجينا نجوميتها مجدداً على مدار سنوات طويلة وصقلتها على أيدي مخرجين كبار.
وها هو المخرج محمد سامي من خلال شخصية «فدوى» التي كتبها في مسلسل «البرنس» يضيف إلى روجينا نجاحاً كبيراً لم يتحقق بهذه الصورة من قبل بعدما نجحت معه في أدوار كان أولها مسلسل «مع سبق الإصرار» حيث كانت بداية تغيير لونها وأدوارها و«كلام على ورق» و«الأسطورة».
تحدثنا مع روجينا عن أسباب نجاحها مع محمد رمضان في مسلسل «البرنس» في دور فدوى وتفاصيل مكالمتها مع النجمة نادية الجندي ودعم زوجها دكتور أشرف زكي نقيب الممثلين لها وأمور أخرى.

القاهرة - **هبة خورشيد** - تصوير - **محمود عبد السلام** - ستايلست - **يمنى مصطفى**
ماكياج - **كيكي اسماعيل** - شعر - **حسن برجي** - فستان - **جوتشي من EGO**




ROGENA

هـل كنـت تتوقعيـن هـذا النجاح الكبير لشـخصية فدوى في مسلسل «البرنس»؟

كنـت أتوقـع النجاح ولكـن ليس إلى هـذه الدرجة، فقد اجتهـدت وذاكرت الدور جيداً ودرسـته بـكل تفاصيله، ولـم أكـن أرى المشـاهد الخاصـة بي بعـد الانتهاء مـن تصويرها في الاسـتوديو. وكان زملائـي الذيـن يشـاهدونها يقولون لـي إنني أقدم دوراً سـينجح نجاحاً كبيراً، وسيكون علامـة فارقة فـي تاريخـي الفني، وأعتبر هذا النجاح الكبير لشـخصية «فدوى» كرماً كبيراً من اللّه سبحانه وتعالى. أنـا نجحت كثيراً ولكن ليس إلـى هذه الدرجـة، وفوجئـت بأدائي للدور أثناء عرض المسلسل.

عندما أشـاهد أي عمل لي، أكون في حالـه توتـر وقلـق. ودائماً مـا أنتقد عيوبـي وأحاسـب نفسـي محاسـبة شـديدة، وأقـول «المفـروض كنـت أعمـل المشـهد أفضـل من كـده»، فالممثـل ليـس دائمـاً راضيـاً عـن نفسه.

مـا أجمل تهنئـة جاءتك عـن الدور وأسعدتك؟

عندمـا اتصلت بـي الفنانـة الكبيرة ناديـة الجنـدي تهنئنـي علـى دور «فـدوى»، واسـتمرت المكالمـة سـاعتين أشـادت من خلالهـا بأدائي المميز وماكياج الشخصية وملابسها. لـم أكـن أتخيـل أن ناديـة الجنـدي تهنئني بإعجاب شديد على شخصية «فـدوى» تاجرة المخدرات وهي التي أجادت تجسـيدها وانفـردت بها منذ سـنوات طويلـة لـم ينافسـها فيها أحد في فيلـم «الباطنية» فقلت لها: شـهادة كبيـرة مـن حضرتـك لأنك جسـدتِ شـخصية تاجـرة المخدرات بطريقة مختلفة وجديـدة وحقيقية ولـم ينافسـك أحـد فيهـا لسـنوات طويلـة. ومـن أعـز التهانـي التـي جاءتني أيضاً من فنانات كثيرات أعتز بهن مثل إلهام شاهين ولبلبة وهالة فاخر وهالة صدقي.

لماذا كنـت خائفة من الـدور عندما عرض عليك؟

عندمـا عرض علـيّ المخـرج محمد سـامي الدور قلت لـه تاجرة مخدرات هذا دور لا يناسبني من ناحية بنائي الجسـماني وطريقة اللبس والكلام فقال لي: «أنت الوحيدة التي تستطيع أداء هـذا الدور»، فشـعرت بأنه يثق بـي ثقة كبيرة ويجـب أن أكون على قدر هـذه الثقـة فـكان دور التحدي وعلـيّ أن أنتصـر عليـه، وأتذكر أن أول يوم تصوير تحدثت مع شخصية «فـدوى» في حوار داخلـي وقلت لها سـأنتصر عليك، فأنا بطبعي لا أحب الهزيمة.

روجينا أخرى

كيف كان استعدادك لهذا الدور؟

كنت أتحدث كثيـراً مع المخرج محمد سـامي عـن تفاصيـل الشـخصية: ملابسها، شكلها، ماكياجها وشعرها، وكلمـا يكتب حلقـة نتناقـش فيها. وبـدأت التحضير الفعلي للشـخصية مـن شـهر أكتوبـر أي أننـي عشـت مـع «فـدوى» منـذ وقـت تحضيرها حتى بعد انتهاء التصوير لمده سـتة أشـهر، وفي وقت الإعداد للشخصية وبعد كتابة عشـر حلقات جلست في غرفتي في المنزل لا أخرج ولا أتحدث مع أحد، ولا أرد على أي اتصال وأذاكر وأعيش الشخصية جيداً وأتكلم معها وأحاورها. وعندما شعر زوجي دكتور أشـرف زكـي بأننـي بـدأت أدخل في «مود» صعب شبيه بالاكتئاب عرض علـيّ أن أحضر معـه حفلة للمطربة أنغام؛ لأنني أحبها كثيراً وبعد إلحاحه وافقت وكان يقصد بهذا أن أغيّر من حالتي النفسية وأفصل عن شخصية «فدوى» وأعود مرة أخرى لها.

مـا ذكريـات أول يوم تصويـر وأول مشهد لشخصية «فدوى»؟

كنـا فـي حالـة تحـد وخـوف فـي نفـس الوقـت وأتذكر عندمـا دخلت الاسـتوديو، فوجـئ الجميـع بي من عمال وممثلين والمخرج محمد سامي بأنني توحـدت وتقمصت شـخصية «فـدوى» بشـكل كبيـر، أتكلـم بطريقتها، أمشـي مثلها، ملابسـي، ماكياجي، فقد وجدوا أمامهم روجينا أخرى لدرجة أن المخرج محمد سامي قـال لي: «أنا لا أصدق نفسـي وكأن فدوى أمامي».

وكيـف توحدت مع الشـخصية لهذه الدرجة؟

ليس لـدي فـي ذاكرتـي الانفعالية شـخصية مثـل «فـدوى» سـبق أن قابلتها في الواقع لكنني كونت ملامح الشـخصية الشـكلية والنفسية من خـلال قراءتي للدور جيداً ودراسـتي له بشكل متعمق وجلسات التحضير بيني وبين المخرج محمد سامي. كل ذلك سـاهم فـي فهمي للشـخصية وتقمصها جيـداً حتى توحـدت معها وشـاهدتها صـورة وشـكلاً مـن دم ولحم أمامي. «فدوى» ضحية تعذيب زوجـة الأب لهـا فشـعرت بأنها يجب أن تنتقم مـن الدنيا كلها لدرجة أنها شـعرت بالانتصار عندما تزوجت من رجل يكبرهـا كثيراً واسـتطاعت أن تأخذ منه كل شيء.

أحيانـاً كثيـرة كنـت أحبهـا وأحيانـاً أخـرى أتعاطـف معهـا لأنهـا ضحية وأحيانـاً أكرههـا كثيـراً. لكنها كانت مثل أي إنسـانة تحب بصدق ولذلك شـاهدناها من خلال المشـاهد التي جمعتهـا بحبهـا الحقيقـي ياسـر، فقـد كانـت مشـاهد مليئـة بالحب والرومانسـية والضعـف. ومشـاهد أخـرى تجمعهـا بفتحـي يغلـب عليها القوة والمصلحة؛ لأنها لم تكن تحبه فقد كان بالنسـبة لها الشخص الذي تسـتخدمه لمصلحتهـا الشـخصية، فهي شـخصية صعبة جداً في أدائها لأنها مليئة بالمتناقضات.

ومـا أصعـب المشـاهد التـي قمت بأدائها في هذا المسلسل؟

جميع مشاهد المسلسل صعبة جداً، فكل مشـهد أعتبره رئيسياً وأساسياً في الأحداث.

كيـف كان رد فعـل زوجـك الدكتور أشرف زكي وابنتيك لأدائك الشخصية على الشاشة؟

أثنـاء تحضيري لشـخصية «فدوى» وأنا أقـوم بتسـميع وأداء المشـاهد لابنتي الصغيرة في السـيارة، كانت ابنتـي تتعجـب من طريقـة كلامي، وتقـول لي «إيـه يا ماما الشـخصية دي طريقـة كلامهـا صعبـة جـداً»، وأيضاً كنـت أتحدث بنفـس طريقة فـدوى في المنزل وكانوا يقولون لي «لا تتحدثـي يا مامـا بهذه الطريقة» ولكن عندما شاهدوا الشخصية أثناء عـرض المسلسـل أحبوهـا بشـكل كبير.

هل الفنان يجب أن يكون قارئاً لعلم النفس حتى يساعده ذلك في تقمص الشخصيات؟

نعـم، الفنـان يجب أن يكـون مثقفاً وقارئـاً فـي علـم النفـس والتنمية البشـرية والديـن؛ كي يسـتطيع أن

اتصلت بي الفنانة الكبيرة نادية الجندي تهنئني على دور «فدوى» واستمرت المكالمة ساعتين أشادت من خلالها بأدائي المميز وماكياج الشخصية وملابسها

يتقمص أي شخصية تعرض عليه جيداً؛ لأنه يكون مطلعاً على كل جوانب النفس البشرية. وأنا قارئة جيدة جداً في علم النفس والدين والتنمية البشرية، وقد ساعدتني قراءاتي في فهم النفس البشرية جيداً، فمثلاً في شخصية «فدوى»، بالرغم أنها امرأة شريرة وظالمة إلا أن نقطة ضعفها عندما أحبت «ياسر» حباً حقيقياً، ولذلك تغير أدائي في المشاهد التي جمعتني به. فغلب عليها الصوت الحنون الصادق، أما المشاهد التي جمعتني بفتحي فكان يغلب عليها الصوت الحاد الممزوج بالحب المصطنع.

ما الكيمياء التي تجمعك بالمخرج محمد سامي؟

محمد سامي مخرج مختلف يؤمن بموهبتي جيداً ويرى بي جوانب لم أكن أراها أو أعرفها. لم أكن أرى في نفسي أن أكون تاجرة مخدرات، لكن هو كان يرى فيّ هذا الجانب، ودائماً يعطيني الشخصيات الصعبة، فقد قال لي وهو يكتب شخصية «فدوى»: «أنا أكتب أصعب شخصية في حياتي». فقلت له، ولماذا تعطيني أصعب شخصية تكتبها فقال لي: «لأنك كممثلة تستطيعين أن تقدميها بجدارة».

محمد رمضان ممثل موهوب

ما سر نجاحك دائماً مع النجم محمد رمضان؟

يجمعنا النجاح دائماً أنا والزميل النجم محمد رمضان، وتصورنا أننا لن نقدم مسلسلاً آخر بنفس نجاح «الأسطورة»، فنجح «البرنس» أكثر من «الأسطورة» هذا النجاح لم نكن نتوقعه. محمد ممثل موهوب، واثق في نفسه، يحب النجاح لجميع زملائه بعيداً تماماً عن الأنانية، وأتذكر عندما قدمت معه مسرحية «أهلاً رمضان» لمدة ثلاث سنوات ونجحت نجاحاً كبيراً أنه كان يعطي الممثل الذي أمامه الفرصة في صنع الإفيهات، وعندما كان يعجب الجمهور بها يعطي من أمامه الفرصة أكثر في تأكيد النجاح وصنع البهجة والبسمة للجمهور، ويكون محمد سعيداً جداً لهذا النجاح.





هل شعرت ببعض القلق عندما حدث هجوم على النجم محمد رمضان من قبل «السوشيال ميديا» والمطالبة بوقف المسلسل؟

لم أشعر بأي قلق لأنني شاهدت جمهور محمد رمضان عندما كنت أعمل معه في المسرح. الجمهور الذي يقف على باب المسرح في الدخول والخروج. الجمهور الذي أحبه ويدافع عنه.

روجينا وأحمد زاهر من مدرسة فنية واحدة، كيف يكون التوافق بينك وبين أحمد زاهر؟

أنا وأحمد زاهر من مدرسة «الدحيحة في التمثيل» بمعنى أننا نذاكر الشخصية جيداً لدرجة التوحد معها إلى جانب أننا من خريجي معهد فنون مسرحية، ودائماً ما يقول المخرج محمد سامي: «أحب العمل كثيراً مع روجينا وأحمد زاهر»؛ لأننا ملتزمان بالمواعيد جيداً واحترام الزملاء، وملتزمان بالشخصية وحوارها وتفاصيلها وتلاميذ في «اللوكيشن». لو أن ممثلاً آخر غير أحمد زاهر قام بدور «فتحي» أمامي لما نجحت مثلما نجحت في شخصية «فدوى».

هل تفاعلت مع آراء الجمهور في شخصية «فدوى»؟

سعدت جداً بآراء الجمهور في شخصية «فدوى»، ورأيت نجاحي بشكل يومي من خلال «السوشيال ميديا» وخاصة «إنستغرام» وكنت سعيدة جداً بردود أفعال الجمهور. وكنت دائماً أردّ على تعليقاتهم الجميلة، وكانوا من تأثرهم وحبهم الكبير لشخصية «فدوى» يرددون بعض كلماتها في تعليقاتهم مثل الكلمة الشهيرة «يا عمري».

لا أنسى كلمات يوسف شاهين

أنت من جيل منى زكي وحنان ترك في أوائل التسعينيات في السينما والتليفزيون وكنتن في ذلك الوقت وجوهاً شابة ولكن هل تشعرين بالحزن أنهما سبقتاك في نجومية السينما؟

أنا مازلت وجهاً شاباً؛ لأن الممثل إذا نجح في دور جديد يكون بمثابة نقطة تحول أخرى في حياته، في

هذه اللحظة يعتبر نفسه نجماً شاباً أو وجهاً جديداً يقدم دوراً لم يألفه الجمهور من قبل، وهذا ما حدث معي في دور «فدوى». أنا راضية عن كل خطواتي الفنية حتى لو كان هناك بعض الإخفاقات؛ لأنني تعلمت منها فعندما بدأت أنا ومنى زكي في مسلسل «العائلة» كانت حنان ترك تسبقنا بعام في مسلسل «المال والبنون»، كنا نشبه بعضنا البعض في الشكل والطول، وأعتقد أنني لما كنت في الواحد والعشرين من عمري كنت أهم نجمة في جيلي؛ لأنني أول نجمة شابة سافرت إلى «كان» مع فيلم «المصير» أول أدواري مع فريق العمل وأستاذي يوسف شاهين.

وكيف تقيمين تجربتك مع يوسف شاهين؟

التجربة مع أستاذي يوسف شاهين كانت مختلفة، وفيلم «المصير» بالنسبة لي مدرسة كبيرة تعلمت فيها الالتزام والاحترام وكيف أدرس الدور جيداً، وأحترم المخرج. فقد عرضت عليّ بعد فيلم «المصير» أفلامٌ كثيرة ليست مؤثرة، وكنت أرفضها لأنني أبحث دائماً عن الدور الجيد الذي يضيف لي سواء في التليفزيون أو السينما أو المسرح. لا أجري وراء نجومية السينما، فالنجومية عندي في الدور الذي أقدمه ويكون علامة في حياتي الفنية.

وما نصائح يوسف شاهين التي لا تنسينها أبداً؟

لا أنسى كلماته لي عندما قال «كل ما تكبري في مهنة التمثيل كل ما تكوني ممثلة أعلى وأنضج لأنك تمتلكين شيئين هامين عينك معبرة جداً ونبرة صوتك مختلفة»، «جو» كان دائماً يقول لي لا تجري وراء النجومية هي التي ستأتي إليك. تعلمت منه كيف أذاكر الدور جيداً ولم أجد مخرجاً مثله يقوم بعمل «ستوري بورد» لجميع مشاهد الفيلم، وكأنك تراها على الورق إلى جانب الإنتاج الضخم الذي لم أره في حياتي إلا في إعلان قدمته خارج مصر. أنا محظوظة لأنني عملت مع شيوخ المخرجين في الفيديو إسماعيل عبد الحافظ ومجدي أبو عميرة ومحمد عبدالعزيز وكبار الكتّاب وحيد حامد ومحمد جلال عبد القوي وأسامة أنور عكاشة، وقدمت علامات الدراما في التسعينيات «العائلة» و«ليالي الحلمية» و«المال والبنون» و«هوانم جاردن سيتي».

> كان المخرج يوسف شاهين يقول دائماً لي لا تجري وراء النجومية هي التي ستأتي إليك

عائلتي

هل روجينا الأم صديقة لابنتيها؟

الأمومة أحلى إحساس في الدنيا، والحمد لله أن حقق لي أمنية أن أكون أماً في سن صغيرة. وكنت أصطحب ابنتي الكبيرة «مايا» وهي طفلة صغيرة أثناء تصوير فيلم «المصير».

هل الزواج مبكراً للفنان يكون أحد عوامل النجاح له؟

نعم، الزواج والحياة الأسرية من عوامل نجاح الفنان؛ لأنه يشعر بالاستقرار النفسي والأسري إلى جانب أن الحياة الأسرية الناجحة تكون داعماً كبيراً في حياة الفنان، أسعد شيء حدث لي في حياتي أنني تزوجت أشرف زكي فهو سندي وحبيبي وزوجي، وكل حياتي فقد وقف بجانبي أيام انكساراتي وكان يقويني، وهو دائماً سعيد بنجاحي.

لماذا دائماً يربط البعض بين اختيارات المخرجين لك في أعمالهم وكونك زوجة للدكتور أشرف زكي نقيب الممثلين؟

كل واحد له تفكيره الخاص به، لكن ما أريد أن أقوله أنه لا وساطة في الفن، أنا أعمل منذ أكثر من عشرين عاماً وأثبتت نفسي، وقمت بأدوار صعبة ونجحت فيها، الفنان الموهوب هو الذي يستمر. وإمكانياته كممثل هي التي تتحدث عنه. أشرف سندي دائماً وليس عيباً فهو زوجي.

فترة انفصالكما منذ سنوات كانت قصيرة ولكن ما الدروس التي تعلمتماها منها؟

تعلمنا منها أن لا أحد منا يستطيع أن يعيش بدون الآخر.

ما أصعب الأوقات التي مرت بكما؟

بالتأكيد فترة مرض أشرف الأخيرة كانت من أصعب أيام حياتي، وكنت أدعو الله دائماً أن يحفظه لي والحمد لله مرت بخير وربنا يعطيه الصحة والعافية دائماً.

ما النصيحة التي تقولينها لابنتك الكبرى عندما تتزوج؟

سأنصحها بأن تكون السكن والمودة والرحمة لزوجها كما قال كتابنا العزيز القرآن الكريم، وأن تكون حياتها الأسرية أهم شيء في حياتها، يأتي بعد ذلك عملها وأن تحسن معاملة زوجها ليكون لها السند وزوج العمر كله، نفس النصيحة سأقولها لابنتي الثانية عندما تتزوج أيضاً.

هل ورثت ابنتاك الفن؟

ابنتي الكبرى مايا تعمل مساعد مخرج وهي خريجة معهد السينما أما ابنتي الصغرى فهي تشبه إلى حد كبير عمتها الفنانة الكبيرة ماجدة زكي، وأعتقد أن لديها مواهب لتكون ممثلة كوميديانة.

وما علاقتك بالفنانة ماجدة زكي؟

ماجدة الأخت الكبيرة لعائلتنا هي إنسانة جميلة طيبة القلب، وتعتبر أشرف ابنها.

أعيش حياتي بمنتهى البساطة

هل تحرص روجينا على الأكل الصحي في مرحلة الحظر بسبب فيروس كورونا لتقوية المناعة؟

أحرص دائماً على أن نتناول طعاماً صحياً مليئاً بالفيتامينات خاصة فيتامين سي وفيتامين د. ونأكل الخضراوات ونتناول الليمون بالعسل، وأضع قطع الثوم في السلطة لما له من فائدة كبيرة إلى جانب أننا نحرص على شرب الزنجبيل.

كيف تعيش روجينا حياتها العادية بعيداً عن الأضواء؟

أعيشها بمنتهى البساطة، فأنا بعيداً عن الكاميرا لا أضع أي مساحيق على وجهي ولا أضع أي باروكة على شعري وأرتدي بنطلون جينز وتيشيرت، أعيش حياتي بكل تلقائية وبساطة إلى جانب أنني إنسانة بيتوتية جداً، وأعشق الجلوس في المنزل مع أسرتي.

هل تستخدمين ماركة معينة من مستحضرات التجميل؟

أستخدم كل ماركات مستحضرات التجميل ولا أقتصر على ماركة معينة.

ما أحب الألوان بالنسبة لك في ملابسك؟

أحب ألوان الأحمر والأخضر والأبيض.



تولين البكري: أنا مصابة باضطراب ثنائي القطب وفخورة بمرضي

تولين البكري تكشف طبيعة مرضها النفسي على «فيسبوك»

كشفت الفنانة تولين البكري مؤخراً عن إصابتها باضطراب ثنائي القطب، وأكدت فخرها بمرضها رغم صعوبته، وطلبت من الجميع عدم مداراة أمراضهم النفسية لأنها ليست عيباً يجب ستره.

وأصدرت تولين توضيحاً بدا وكأنه تشجيع لكل المصابين بأمراض نفسية على مواجهة المجتمع دون خوف، وقالت عبر حسابها بموقع «فيسبوك»: «أنا مصابة باضطراب ثنائي القطب وفخورة بذلك رغم تقلباتي المزاجية التي لا تحتمل، لحظات جنوني وصولاً لاكتئابي الحاد».

أضافت: «أنا فخورة لمكافحتي حتى اليوم ضد نوباتي ولو خيروني ثانية لاخترته طوعاً، نحن تلك الفئة القليلة من المجتمع التي تشعر أكثر نطير فرحاً لرؤية قوس قزح ونحس بثقل العالم إذا ما شعرنا بالقلق ونحزن أيضاً بشدة لموت شخصيتنا المفضلة، نحن طبيعيون لكن في نطاق أوسع كأي شخص آخر نحن فقط نعيش أكثر». واختتمت بيانها قائلة: المرض النفسي لم ولن يكون أبداً وصمة عار سواء أردت الاعتراف بذلك أو لا.

وانهالت التعليقات من قبل أصدقاء البكري على «فيسبوك»، متمنين لها السلامة الدائمة وأن تبقى بخير ويشفيها اللّه، فيما تركزت تعليقات الآخرين على تشجيعهم لقوتها وصراحتها واعترافها بمرضها وعدم اعتباره وصمة عار؛ فمواجهة المرض برأيهم بطولة، فيما استفسر آخرون عن طبيعة المرض بشكل أدق، فردت البكري على أحد التعليقات بأنها تعاني من اضطراب المزاج أكثر من كونه اضطراب ثنائي القطب؛ لأن الأخير أصعب بكثير.

ويُعدّ اضطراب ثنائي القطب من الأمراض النفسية المعقدة إذ تصعب معالجته، وهو عبارة عن حالة صحية عقلية تتسبب في تقلبات مزاجية مفرطة منها الانفعالات العاطفية الشديدة، وتتضمن الارتفاعات(الهوس) والانخفاضات (الاكتئاب)، ومن الممكن أن تؤثر تلك التقلبات المزاجية على النوم والطاقة والنشاط والقدرة على اتخاذ القرارات والسلوك والقدرة على التفكير بوضوح، وتشمل التقلبات المزاجية الحادة التي يسببها الانفعالات العاطفية الشديدة.



أسماء المنور
تخضع لعملية جراحية



الصور والتدوينة التي شاركتها أسماء المنور

خضعت الفنانة المغربية أسماء المنور مؤخراً لعملية جراحية لاستئصال المرارة في أحد المصحات بمدينة الدار البيضاء، حيث شاركت جمهورها تفاصيل حالتها الصحية.

وقالت أسماء في تدوينة نشرتها على حسابها الشخصي عبر تطبيق الصور والفيديوهات «إنستغرام»: «شكرا جزيلا لكل أفراد عائلتي وأصدقائي الذين غمروني بمحبتهم وباقات ورودهم..». وأضافت: «الحمد للّه العملية الجراحية تكللت بالنجاح بفضل مجهودات الدكتور المدني وطاقمه الطبي بأحد مصحات مدينة الدار البيضاء..». وتابعت في ذات المنشور: «نسأل اللّه أن يشفي كل مريض.. ولكم مني أطيب التحيات والقبلات.. أحبكم».

التدوينة عرفت مجموعة من التعليقات من طرف أصدقائها وجمهورها، متمنين لها الشفاء والعافية والعودة للساحة بصحة جيدة.

يشار إلى أن آخر أعمال الفنانة أسماء المنور كان ديو «هاينة» الذي جمعها بابن بلدها الفنان حاتم عمور، والذي استلهما فكرته من التراث الشفهي المغربي. واستطاعت الأغنية أن تحقق نجاحاً كبيراً، إذ حصدت أكثر من 9 ملايين مشاهدة على قناة حاتم عمور على يوتيوب.

كما تستعد أسماء المنور لتحضير ألبوم غنائي جديد، يساهم الفنان مهدي موزيين في إنجاز بعض أغانيه.

عقد قران ابنة علي الحجار

احتفل الفنان علي الحجار مؤخراً بعقد قران ابنته بثينة داخل منزله في المقطم، وسط حضور محدود من أسرة العروسين، التزاماً بإجراءات التباعد الاجتماعي لمنع تفشي فيروس كورونا.

علي الحجار، نشر صوراً من الخطوبة عبر صفحته الرسمية على موقع الفيس بوك وعلق عليها قائلًا: تم بالأمس 21 يونيو 2020 عقد قران ابنتي بثينة على هشام مارولد بحضور والدته السيدة نيفين وأخيه كريم في منزلي بالمقطم بحضور أخواتها إبراهيم ونور ويوسف وجنى وزوجتي هدى طلعت.

بثينة هي ابنة علي الحجار من زوجته السابقة الممثلة سحر حسن، وتملك موهبة التمثيل وشاركت سابقاً بدور رباب في مسلسل «زي الشمس» بموسم دراما رمضان 2019، وتعشق الغناء مثل والدها ولكن باللغة الإنجليزية ولم تقدم أغنيات خاصة حتى الآن، وقدمت عام 2014 برنامجًا على مواقع التواصل حمل اسم «البرنامج بتاع الكورة» تحدثت فيه عن كأس العالم.

ولم يكشف الحجار هل سيتم الاقتصار على مراسم عقد القران، أم سيتم التحضير لحفل زفاف كبير بعد انتهاء أزمة كورونا.



علي الحجار مع ابنته بثينة وعريسها هشام

خالد عبد الرحمن
ووالدته يتجاوزان كورونا



خالد عبد الرحمن

تغريدة الكاتب والناقد الرياضي عبد الرحمن الزهراني

كشف الكاتب والناقد الرياضي عبد الرحمن الزهراني عبر حسابه في «تويتر» أن الفنان خالد عبد الرحمن ووالدته أصيبا بفيروس «كورونا»، كما أعلن عن تجاوزهما الإصابة مؤكدًا أنهما سيعودان خلال أيام قليلة إلى المنزل.

وقال في تغريدة عبر «تويتر»: «الحمد لله فقد تجاوز الأخ والفنان خالد عبد الرحمن ووالدته أزمة كورونا.. وخلال يومين أو ثلاثة سيعودان للبيت».

هذا وقد غرّد حساب «ملتقى خالد عبد الرحمن» قائلاً: «لله الحمد والمنة.. تواصلت مع الفنان خالد الآن أحب أطمنكم ولله الحمد أبو نايف بصحة جيدة ومستقرة وكذلك والدته وبإذن الله يغادر المشفى خلال ساعات».

وكان الفنان السعودي خالد عبد الرحمن قد غرّد على حسابه الرسمي بـ «تويتر» منذ فترة وجيزة، مُعلنًا تعرُّض والدته لوعكة صحية وأنها بالعناية الفائقة، مطالبًا جمهوره بالدعاء لها، ولم يلبث بعدها بيومين أن أعلن أنه يمر بوعكة صحية منذ 10 أيام، راجيًا متابعيه الدعاء له.

ولم يكشف خالد عبد الرحمن عن نوع الأزمة الصحية التي تعرض لها هو ووالدته، حيث قال عبر تغريداته:

«السلام عليكم ورحمة الله وبركاته الله يبعد عنكم الأمراض يا رب حبايبي أنا أمر بوعكة صحية صار لي أكثر من 10 أيام، دعواتكم لي ولكل مريض جزاكم الله خير الجزاء».

وفي تغريدة أخرى قال: «السلام عليكم ورحمة الله وبركاته والدتي ترقد حاليًا بالعناية بالمشفى أسأل الله العلي القدير أن يشفيها ويشفي مرضى المسلمين، وأن يلبسها ثوب الصحة والعافية

أحبابي دعواتكم لها ولمرضى المسلمين

الله لا يوريكم مكروه في عزيز لديكم».

وأثار منشور الفنان خالد عبدالرحمن، تفاعلاً واسعاً بين زملائه في الوسط الفني ومتابعيه الذين سارعوا إلى الدعاء له بالشفاء العاجل والسلامة، ونصحوه بالاهتمام بصحته حيث غردت الفنانة نوال الكويتية «سلامتك يا خوي والله يبعد عنك المرض ويشفيك إن شاء الله أجر وعافية».

بينما غرد الفنان عبادي الجوهر قائلاً: «ألف سلامة عليك وما تشوف شر يابو نايف».

وتفاعل الفنان عبدالله الرويشد مع مرض خالد مغرداً: «سلامتك يابو نايف ما تشوف شر يا خوي».

وكذلك غرد الفنان عبدالمجيد عبدالله: «قدامك العافية يا بونايف حبيبنا اهتم فصحتك تراك غالي وعزيز».

يذكر أن الفنان خالد عبد الرحمن قد شارك في حفلات جماهيرية عدة بالسعودية وخارجها، في باريس والكويت والبحرين، وله عشرات الألبومات الغنائية المميزة.

كما خاض أول تجربةٍ تمثيلية له خلال مسيرته الفنية في هذا العام في الموسم الرمضاني 2020 بالمشاركة في مسلسل «ضرب الرمل».



نوال الكويتية



عبادي الجوهر



عبدالله الرويشد



عبدالمجيد عبدالله

ضيوفنا:
صفحة تستقبل كل شهر
أحد الكتاب العرب

بنيان شاهق من الذكريات



الشاعر والكاتب الفلسطيني
سلطان القيسي

غالباً ما ينتبه المرء طوال حياته لتفاصيل كثيرة، ربما سلسلة أو سلاسل متعاقدة من التفاصيل، تشكل بطريقة ما عمره، أكثر الناس في تصوري قادرون على بناء علاقات متينة مع هذه التفاصيل، والسواد الأعظم قادرون على البناء عليها دون الالتفات إلى وجودها، وهذا ما نسميه عن غير قصد: بناء المستقبل، أغلب الناس يفكرون، بل وينشغلون بالمستقبل، بالصورة التي ستؤول إليها حيواتهم، ومنهم من يبالغ ويخطط حتى لما بعد موته.. قد يبدو الطرح غريباً إلا أنه واقعي، فمن منا لا يفكر بالحياة الثانية أو الآخرة؟! هؤلاء نعرفهم جيداً، ونسميهم الأشخاص المسؤولين..
ثلة أخرى يفكرون بالواقع، اليوم الذي نعيشه فقط، وربما يمتد الأمر ليشمل الغد القريب، من خطط للعمل أو للترفيه أو أي أمر آخر، هؤلاء الناس موجودون بيننا، نعرفهم جيداً وننعتهم دائماً بالتخلي عن المسؤوليات، ونؤنبهم حين ننعتهم باللامبالين.
إلا أن فريقاً ثالثاً يجلسون بيننا، شاردي الذهن غالباً، تحسبهم لا يقيمون شأناً لما سيجيء، متعثرين خلال يومهم، قد تصطدم بأحدهم دون أن يُصدر أي انفعال، حتى تظنه من خشب، تشعر أنهم يعيشون بلا زمان، إلا أنهم يدهشونك حين تكتشف أنهم أزمان تمشي على الأرض، فلا يعني غضهم الطرف عن المستقبل والحاضر أنهم لا يبالون، بل يبالون أكثر من أي حيٍّ، هؤلاء هم سكان الماضي، الزمان الحقيقي الذي برهن على وجوده من خلال مروره، وتركه على الوجوه علامات واضحة، وإن لم تكن واضحة فالسبب يعود إلى وجودها في القلوب، أو على ستائر الروح، علامات قد تتبدى على شكل جراح أو كدمات، أو خطوط أفقية وعمودية، تدلك على مدى تعلقهم بابتسامة وقعت في الماضي، أو دمعة حفرت عميقاً قبل أن تنزل، هؤلاء بالتحديد أكثر الناس بناء للتفاصيل، يمسحون الأيام ضوئياً ويخبئونها في الأفئدة، إنهم سكان الماضي المسكونون بالذكريات..
الذكريات التي فكرت شخصياً مراراً بجمعها في كيس واسع للتخلص منها، فإن كانت حلوة ستجرحك في لحظة الحنين، وإن كانت مؤلمة ستظل كأي جرح قديم تُلح عليك كلما لمستها في لحظة غفلة، ولكن ما الجدوى من التخلص منها؟ هذا السؤال الذي يشدني دوماً من كتفي قبل أن أصل إلى قرار التخلص من الكيس الواسع الذي يضمها..
نحن خلاصة التجارب بحلوها ومرها، مجرد بنيان شاهق من الذكريات، يحتوي غرف نوم ومعيشة ومطابخ، شوارع وحدائق ومولات كبيرة، ومقاهي وفسحاً، ومساحات ضيقة وأماكن اصطفاف، وجبالاً جرداء وصحاري، ومكاتب وسيارات أجرة، ومقابر أيضاً، مررنا بها وتركنا فيها شيئاً منا، وتركت فينا أشياء منها.
فنحن لا نذهب إلى الذكريات جزافاً، بل لأخذ المشورة، مشورة الذات التي لا تكذب، نُعيد قراءة نتائج تجاربنا السابقة، قبل أن نقترب خطوة جديدة في النار.



شارك الفنان محمد المنصور في بطولة مسلسل «محمد علي رود» أمام الفنان سعد الفرج، والذي عرض رمضان هذا العام، وحقق نسب مشاهدة عالية في عدد من القنوات الخليجية وشاشة «روتانا خليجية» في السعودية، ونال إشادات جماهيرية ونقدية عبر وسائل التواصل الاجتماعي. «سيدتي» أجرت حواراً مع محمد المنصور حول كواليس هذا العمل وشخصيته وعلاقته بالفنان سعد الفرج، كشف خلاله عن رؤيته للبطولة المطلقة والأعمال الأفضل بالنسبة إليه في الموسم الرمضاني.

الرياض ـ ناصر عبد الغني

محمد المنصور:
البطولة المطلقة ليست هاجسي وتعاوني مع سعد الفرج صنع حالة من التناغم



محمد المنصور خلال تصوير مسلسل «محمد علي رود»



سعد الفرج ونجوم مسلسل «محمد علي رود»

كيف رأيت استقبال الجمهور والنقاد لمسلسل «محمد علي رود»؟

الحمد للّه، أسعدتني كثيرًا ردود الأفعال الإيجابية من الجمهور والنقاد والتفاعل الكبير الذي حصده العمل عبر عدد من القنوات الخليجية وشاشة «روتانا خليجية» في المملكة، وأعتقد أن ذلك جاء تكليلًا للجهود الكبيرة التي بذلها صنّاع المسلسل من أجل إنجازه ليكون جاهزًا للعرض مع بداية الدورة الرمضانية رغم الظروف الحالية والحجر والإجراءات الاحترازية التي اتخذتها جميع الدول، وأتوجه بالشكر لكافة الجهات الرسمية في الكويت لدعمها إنتاج هذا العمل وفي مقدمتها وزارة الإعلام والصحة والداخلية والدفاع المدني وغيرها من الجهات الرسمية التي أسهمت في إنجاز العمل في الوقت المناسب.

وما تقييمك للعمل بشكل عام؟

أعتقد أن مسلسل «محمد علي رود» العمل الأضخم إنتاجيًا هذا الموسم، بسبب دعم المنتج عبداللّه بوشهري الذي تعاونت معه للمرة الثالثة على التوالي بعد تجربتي «روتين» و«الديرفة»، حيث تمكن من جمع هذا الكم المتميز من النجوم والحرفيين كل في مجاله. والعمل تجربة درامية تلفزيونية رفيعة المستوى تذهب بصناعة الدراما الكويتية والخليجية إلى مرحلة متقدمة من الحرفة الفنية والإنتاجية العالية المستوى. وبداية جذبني النص الدرامي في هذا العمل الثري بالشخصيات والأحداث، والذي صاغه باقتدار الكاتب المتميز محمد أنور محمد، كما أن هناك حلولاً بصرية وإخراجية جميلة قدمها المخرج الرائع مناف عبدال.

اختصار للشخصيات الإيجابية

وما الذي جذبك لتقديم هذه الشخصية؟

شخصية النوخذة «شهاب» هي اختصار للشخصيات الإيجابية في العمل، والذي نذر نفسه للعمل الشريف رغم أن الظروف حوله كانت عامرة بالشخصيات الباحثة عن الثراء والمال من خلال تجارة الذهب وتهريبه من الهند إلى منطقة الخليج. وهي شخصية بسيطة وثرية، وحرصت أن أكون ذلك الأب وأيضًا الصديق والموجه للشخصيات التي تحيط بي، حيث تكشف الأحداث أن هذه الشخصية تخبئ الكثير، لا سيما أن المسلسل يحتفي بالحب والنضال الإنساني لمواجهة الظلم والسيطرة.

حدثنا عن كواليس العمل؟

أستطيع أن أقول بأن عملاً ينتجه عبداللّه بوشهري ويخرجه مناف عبدال يتحول إلى أسرة واحدة منذ اليوم الأول، متجاوزًا الكثير من الظروف والمصاعب خلال فترة التصوير. حيث كان من المفترض أن نصور عددًا من المشاهد في الهند وبالذات مدينة مومباي؛ ولكن نظرًا لظروف العالم واجتياح فيروس كورونا المستجد تم بناء الديكورات في الكويت، وتم التصوير وسط ظروف وإجراءات صحية وأمنية مشددة، وأشيد بالدعم الكبير الذي قدمته وزارة الإعلام وأيضًا وزارتا الداخلية والصحة وغيرها من أجل إنجاز هذا العمل في الوقت المناسب، حيث تفاعل الفريق مع هذا الأمر وبذل جهودًا كبيرة لإنجاز العمل متجاوزًا كافة الظروف.

صف لنا لقاءك في المسلسل بالنجم سعد الفرج بعد غياب طويل عن آخر عمل جمعكما؟

بالطبع كانت سعادتي غامرة للتعاون مجددًا مع النجم سعد الفرج، الذي أعود للتعاون معه بعد مرور أكثر من 25 عامًا، ولحسن الحظ أن النسبة الأكبر من المشاهد جمعت بيننا، فكان حوار الذكريات والأيام الجميلة. كما أن التعاون مع «بو بدر» يصنع حالة من الهارموني والتناغم مع ذلك النجم الشامخ والفنان الذي ينبض إبداعًا وتميزًا وعمقًا. وأيضًا العمل يضم باقة من النجوم الكبار ومنهم: جاسم النبهان وهيفاء عادل وخالد أمين، بجانب الشباب؛ بثينة الرئيسي وحسين المهدي وحصة النبهان وسعودة ومنى حسين وعبداللّه بهمن وغيرهم.

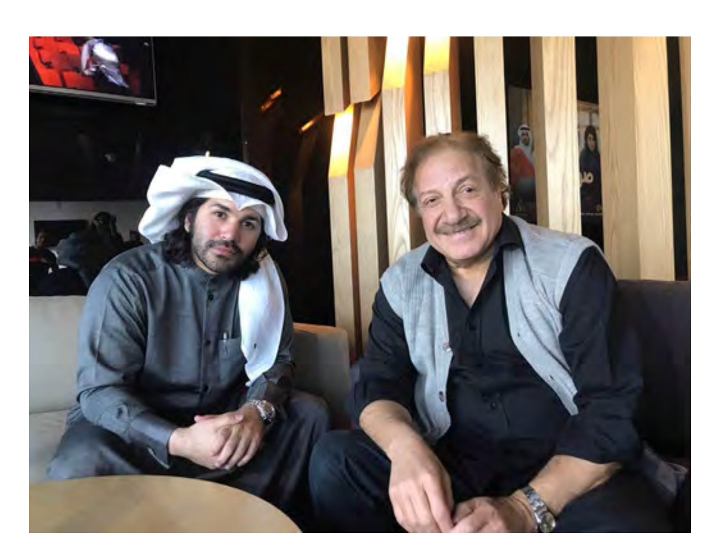
> كان من المفترض أن نصور عددًا من المشاهد في الهند وبالذات مدينة مومباي؛ ولكن نظرًا لظروف العالم واجتياح فيروس كورونا تم بناء الديكورات في الكويت

عام استثنائي

ما تقييمك للدراما الخليجية هذا العام؟

نحن في عام استثنائي، فرغم الظروف التي تجتاح

> لدي أصدقائي الذين ألتقي بهم أسبوعيًا وهم مزيج من الأجيال والثقافات



محمد المنصور وعبدالله السيف في مسلسل «محطة انتظار»

العالم ووباء كورونا، إلا أننا أمام أكثر من 25 عملًا خليجيًا رمضان هذا العام، حيث استطاعت صناعة الإنتاج في الخليج أن تتجاوز عنق الزجاجة والمنعطف الأهم لتكون حاضرة على الوجبة الرمضانية وهو الأمر الأهم وهو حضور مقرون بالتميز. ومن بينها أعمال عالية الإنتاج حصدت الكثير من ردود الأفعال الإيجابية وأيضًا السلبية، وبالطبع أحترم وجهات النظر بكافة توجهاتها، ولكن نستطيع الإشارة لعدد من الأعمال الضخمة والمتميزة ومن بينها «محمد علي رود»، ومسلسل «أم هارون» للفنانة القديرة حياة الفهد، والمسلسل الإماراتي «الشهد المر»، إضافة إلى كمّ من الأعمال التي تستحق أن نتوقف عندها لأنها حصدت الإقبال والمتابعة الكبيرة في رمضان.

هل اختيار أعمالك يخضع لمنهجية محددة؟

في الغالب أقدم عملًا دراميًا واحدًا في العام؛ لذا تجدني أقرأ الكثير من النصوص والشخصيات، كما أرسل تلك الأعمال لفريقي الفني الذي يضم عددًا من الفنانين والنقاد الذين أعتز بهم، وهم خير دليل للاختيار ودعم الشخصية والتجربة، وذلك جانب من الاحترافية التي أعمل من خلالها منذ أكثر من 40 عامًا من العمل الفني.

البطولة المطلقة.. ماذ تمثل بالنسبة لك؟

البطولة اليوم لم تعد بتلك المواصفات القديمة التي عرفتها السينما الأميركية في الأربعينيات أو الخمسينيات وهكذا السينما العربية، حيث أن البطولة أصبحت بما تقدمه الشخصية التي تقدمها في أي عمل فني بجانب بقية الشخصيات والعمل بشكل عام. ومن خلال مسلسل «محمد علي رود» هنالك حالة من الترسيخ لما يسمى بالبطولة الأفقية التي يحصد الجميع ثمارها من أكبر ممثل إلى أصغر فنان.



محمد المنصور في «محمد علي رود»



محمد المنصور في كواليس أحد أعماله الفنية

أقرب أصدقائي من خارج الوسط الفني

هل هناك صداقة بالوسط الفني أم أن الغيرة تغلب؟

أمتلك قاعدة من الأصدقاء، وفي الغالب أقرب أصدقائي من خارج الوسط الفني، وهم يمثلون كافة المهن الإبداعية والإنسانية، ولدي أصدقائي الذين ألتقي بهم أسبوعيًا، وهم مزيج من الأجيال والثقافات، يجمعنا عمر طويل ومسيرة وثقة وأخوة وهي الجوانب الأهم. كما تربطني صداقات وأخوة وزمالة كبرى مع عدد من الزملاء والزميلات من الفنانين، ونحن على تواصل دائم.

فنانون ومنتجون سعوديون يتحدثون لـ «سيدتي» عن الآثار السلبية لـ «الشللية»:

جرثومة تعصف بالفن.. والمصالح الشخصية و«طأطأة الرأس» سرّا انتشارها



طلال السدر: الشللية مرض يضر الوسط الفني ويخنق الإبداع ويقلل من ظهور ممثلين جدد أكفاء

هند محمد: أعتقد بأنّ التنوع والتمازج بين الفنانين بشكل عام يخلق كثيراً من الفرص الفنية



مروة محمد: تقوم الشللية على وجود مصلحة مشتركة بين أفرادها

ميلا الزهراني: غالبية الفنانين والفنانات يطلّون بأدوار معينة ويحافظون على مستوى أدائهم نفسه دون تطوير ما يدفعهم إلى جعل الشللية شماعةً لفشلهم

ينتشر مفهوم «الشللية» في مختلف مناحي الحياة، بخاصة في العمل، إذ يشكِّل عدد من الأشخاص «مجموعةً»، بهدف مساعدتهم في تحقيق مصالحهم الشخصية وإن كانت على حساب الآخرين.
وقد امتدّ هذا الأمر «السلبي» إلى الوسط الفني، الذي لا يخلو من «الشللية»، ما مثَّل عائقاً أمام بروز مواهب كثيرة، كان يمكن لها أن تضع بصمتها، وتسهم في تقدم الفن، وتغييره جذرياً نحو الأفضل.
ولمناقشة هذا الموضوع، التقت «سيدتي» عدداً من الفنانين والمنتجين السعوديين وناقد فني، وسألتهم عن دور «الشللية» في تراجع الفن وأبعادها وتأثيراتها السلبية في الوسط الفني.

الرياض - يارا طاهر

الشللية موجودة بقوة في الفن

بدايةً، وصف الفنان والمنتج **طلال السدر** «الشللية» بـ«الجرثومة» التي تفتك بجسد الوسط الفني، قائلاً: «الشللية موجودة بقوة في الفن، لكنني أبعد ما أكون عنها، لأنني مؤمن بأن الدور والشخصية يستدعيان صاحبها، إلاّ أنّ هناك أشخاصاً عملت معهم أخيراً، كانوا غير مريحين أبداً، ويشكُون كثيراً، إضافة إلى تعاملهم بغرور كبير، وهم في الأصل لا وزن لهم في الوسط الفني، الأمر الذي جعلني أبتعد عنهم، وألجأ إلى المبدعين. هناك فرق كبير بين الشللية والارتياح لفريق العمل، فالارتياح أمرٌ صحي، أما الشللية فمرضٌ يضر الوسط الفني ويخنق الإبداع ويقلّل من ظهور ممثلين جدد أكفاء. كذلك، يؤثر سلباً في العمل بمنح الدور إلى شخص غير مناسب فقط لأنه من «الشلّة»، كأن نعطي شخصاً غير مؤهل وظيفة لا يستحقها. لذا، أعتبر الشللية مثل جرثومة في الوسط الفني، بخاصة في السعودية، حيث تشهد انتشاراً واسعاً لها، وتُعدُّ السبب في قلة المواهب الفنية لدينا». وأضاف: «في إحدى القنوات الشهيرة بالسعودية، تعمل شلة مع بعضها كل عام، وتظهر في أعمالها كافة، ولا يصار إلى تغيير أفرادها أبداً، لأن المنتج يعرفهم جيداً، فيأتي بهم فقط. وحتى نتخلّص من هذا الأمر السلبي، يجب منح شركات إنتاج أخرى فرصة إنجاز هذه الأعمال، والطلب منها اختيار مواهب جديدة، خصوصاً من المتخرجين حديثاً. وأرى أن كثرة شركات الإنتاج في السعودية وكثافة الإنتاج، ستقللان من الشللية وتوفران فرصاً أكبر أمام الممثل، فلا يصبح أسيراً لشركة إنتاج واحدة، تتحكم به، كما أن فرض أسماء أخرى من القناة ذاتها، حلٌّ لهذه المعضلة».



طلال السدر

هند محمد

«الشللية» ليست وليدة اليوم

أما الفنانة **هند محمد**، فأكدت أنّ «الشللية» في الوسط الفني ليست وليدة اليوم واللحظة، فقد ظهرت في بدايات الأعمال الفنية بالسعودية، كاشفةً عن أن لها انعكاسات سلبية على الوسط الفني. وقالت «حينما يكون فنانٌ ما ابن عائلة فنية معينة، سينتقي من دون أن يشعر أدواراً نمطية، وسيسيطر الروتين على هذه الأدوار، كونه يعمل مع الطاقم نفسه في كل عمل يشارك فيه. ولعل من الأسباب الرئيسة لهذه المشكلة المنتج نفسه، إذ يصبح على وفاق مع عدد معين من الممثلين والممثلات، وأحياناً المخرج، الذي ينسجم مع هذا الطاقم، فلا يتقبَّل بالتالي العمل مع ممثلين آخرين.

وفي رأيي، ليست هناك طريقة معينة للتخلص من الشللية، وقد يأتي اليوم الذي تتخلص فيه من نفسها بنفسها بشكل تلقائي بدليل تفرُّق كثيرين من الممثلين، الذين كانوا لا يعملون إلاّ مع بعضهم». وأضافت: «أعتقد بأنّ التنوع والتمازج بين الفنانين بشكل عام، يخلق كثيراً من الفرص الفنية، وإذا ما تم إنهاء الشللية في بلادنا، فسنرى عدداً كبيراً من الفنانين السعوديين الذين سيفرضون أنفسهم بقوة على الساحة الفنية العربية، ويقدمون إبداعات لا مثيل لها».

الشفافية سر العلاج

بينما وضع الممثل **عبد الرحمن الرقراق** علاجاً ناجعاً لـ «الشللية»، مؤكداً أنَّ مَن يصنعها عادةً مدير الإنتاج وفق مزاجه وعلاقته بالفنانين على الرغم من انعكاسها السلبي على الأعمال الدرامية. وقال: «من المفترض إعطاء الدور المناسب للفنان المناسب، بعيداً من العلاقات الشخصية. ومن جهتي، لا أفضِّل العمل مع طاقمٍ تسيطر عليه الشللية، فالعمل الفني أساسه الإبداع، لذا يجب أن يكون بعيداً من هذا الأمر، وأن يُعامَل الفنان وفق إبداعه، وما يمكن أن يضيفه إلى الدور، ويجب أن تسود الشفافية في الوسط الفني بالطلب من فنانٍ ما المشاركة في عمل لفنه لا لشخصه. وأرى أن الطريقة المثلى لصنع دراما سعودية ناجحة، تكمن في أن يتَّصف المنتج ومدير الإنتاج بالشفافية التامة، وأن يعملا على إنجاح العمل باختيار ممثلين مبدعين، بعيداً من أي آراء شخصية أو علاقات مع هذا وذاك، ومنح الممثل المناسب الدور المناسب حتى إن كان هناك موقف سابق بين الطرفين، فما يهم هنا هو الإبداع وتحقيق النجاح».

عبد الرحمن الرقراق

عبدالرحمن الرقراق:
من المفترض إعطاء الدور المناسب للفنان المناسب بعيداً من العلاقات الشخصية

نجاح العمل أهم

أما الفنانة **مروة محمد**، فأوضحت أن نجاح العمل هو الأهم، قائلةً: «ما يهمني، هو العمل الصحيح والناجح، لذا لا أكترث لوجود شللية بين طاقم العمل أو لا. لكن إن كانت هذه الشللية غير ناجحةٍ، فهنا تكمن المصيبة، لأن ذلك سيؤدي إلى فشل العمل، ونفور المشاركين فيه من القائمين عليه. وبالتأكيد، تقوم الشللية على وجود مصلحة مشتركة بين أفرادها، وكما قلت، يجب أن نبحث عن نجاح العمل أولاً، ونبتعد كلياً عن أي مصلحة أخرى».

الشللية عذر

في المقابل، أبدى المنتج والفنان **سلطان النفيسي**، رأياً مختلفاً، إذ أكد أن الوسط الفني مُعافى من «الشلّلية»، وأن هناك مشكلات أخرى تعصف به، ولخَّصها بالقول: «ما ينقص الوسط الفني السعودي فقط هو الترابط بسبب قلة الفعاليات، هذا على الرغم من أنه بدأ يتشكَّل ويتوسع أكثر في السنوات الأخيرة بسبب التطورات التي يشهدها المجتمع، وبدأت آثارها الإيجابية تظهر جلياً، وتنعكس على مختلف مناحي الحياة، بما فيها الفن. ومع ذلك، بقيت الفعاليات الفنية المعروفة على حالها، وما زلنا نفتقد المهرجانات الكبيرة التي تُقدَّم فيها جوائز قيِّمة، ويتعارف من خلالها العاملون في الوسط الفني على بعضهم. وأرى أن الشللية مجرد عذر، بخاصة بالنسبة إلى مَن لم يحصل على فرصة للعمل في مسلسل ما، أو فيلم، وأطالب بالتركيز على المشكلات الأخرى التي نعاني منها، مثل افتقاد الصحافة الفنية التي تهتم بأحداث الوسط الفني وأخباره، ونقص الفنيين السعوديين والمقيمين ذوي المستوى العالي، كمديري التصوير والإضاءة وهندسة الصوت، إضافةً إلى قلة العنصر الفني النسائي، وابتعاد الروائيين السعوديين عن كتابة الأعمال المحلية».

سلطان النفيسي

مروة محمد

انتهاء المجاملات

◀ أكـدت الممثلة **ميـلا الزهراني** أن «الشـللية» عذر لا أكثـر، قائلةً: «مع اختلاف العصر، انتهى زمن المجاملات، وبـدأ المنتجون والمخرجون يهتمـون أكثر بجودة العمل، ما جعل كل شـخص يأخذ المكان والدور المناسـبَيْن له، وأصبـح في إمـكان الجميع دخول الوسـط الفنـي، لكنَّ البقـاء فيـه هو للأفضل فقـط، بخاصة مَـن يعمل بجدٍّ ويثبـت جدارته ويطوِّر مـن أدواته. وفي الواقـع، غالبية الفنانيـن والفنانـات يطلُّون بـأدوارٍ معينـة، ويحافظون على مسـتوى أدائهم نفسه من دون تطوير، ما يدفعهم إلى جعل الشـللية شمّاعةً لفشلهم، بدليل أنني لا أرتبط بصداقـات قوية في الوسـط الفنـي، وأكتفـي بالزمالة فقـط مع أفـراد العمل وقت التصوير. ومـع ذلك، أحصل على فرصٍ جيدة، ولله الحمد».



عبد الحميد العوام

المصالح سبب انتشارها

◀ أوضح الفنان والمنتج **عبد الحميد العوام**، أن المصالح الشـخصية هي السـر وراء تفشـي «الشللية»، قائلاً: «في بداياتي في العمل الفني، كنت لا أعرف شيئاً حول إدارة الإنتاج والمونتاج، لأنني كنت أهتم فقط بتطوير نفسـي، مستنداً فـي ذلك إلى حبي الكبير للفن، لذا لم أكن أكترث بهـذا الأمر، لكنني بعدها فهمت أن هناك مصالح، تسـهم في اختيار شـخص معين دون غيره للدور، فمَن يخدمهم ويعطيهم ويدعمهم وينزل رأسه لهم، سيحصل على ما يريد، أما مَن يستند إلى اجتهـاده فقـط، فلا مكان لـه لديهم. من جهتي، أنا ضد الشـللية لما لها من انعكاسـات سلبية، منها أن الأدوار تكـون حصريـة لأشـخاص بعينهـم، وعـدم إعطـاء الفرصـة لغيرهـم لإثبـات أنفسـهم. صحيحٌ أن هنـاك عـدداً منهـم، يمكـن أن يضيفـوا إلـى العمـل، لكنَّ غالبيتهم مع الأسـف يتسـبَّبون في فشـله». وأضاف: «المنتج الناجـح مَـن يعمـل بشـكل مسـتمر على تجربـة الوجوه الجديـدة، وهـذا ما نـراه في الكويت ومصر، إذ نشاهد كل فتـرة وجوهـاً جديـدة مبدعة. وأرى كذلك أن عدداً من مديري الإنتـاج مع الأسـف يضرون بالعمـل الفنـي، وقـد لاحظت ذلك في لبنان والكويت ومصر خلال عملي معهم».



ميلا الزهراني



محمد سلامة

رأي ناقد:

يجب التخلص من السلبيات فقط

◀ التقينـا الناقـد الفنـي **محمـد سـلامة**، فقـال: «بالتأكيـد هنـاك شـلليَّة في جميع المجالات وليس الفن فقط، بل فـي الرياضة والأدب، وبيـن الطباخين والمذيعيـن، وهذا أمر طبيعي، ولكن يجب التخلص من انعكاساتها السلبية التي تتمثل في الصعود على أكتـاف الآخرين، وإيذاء الآخر لمجرد تنفيـذ أجندة معينة، أو نجاح شخص على حساب آخر، كفنان علـى حسـاب فنـان، أو قنـاة علـى حسـاب أخـرى. وهنـاك أشـخاص لا يتمتعون بالمهنية وأخلاق العمل. بالتالـي، لا يجـدون أي مشـكلة في إلحاق الضرر بغيرهم».
واعتبـر سـلامة أنّ مـن سـلبيات الشـلليَّة أيضـاً: «الخـروج علـى قيم الأخـلاق واسـتعمال ألفـاظ غيـر لائقة، وهذا مثال سـيئ للمراهقين والشباب، وكذلك الصراخ والهمجية والفوضويـة فـي السـلوك. أمـا بالنسـبة إلى الإيجابيات، فـإن الفرَق والتنافـس يخلقان إثارة وتشـويقاً، ومتابعـة وجذبـاً، وينعكـس ذلـك إيجاباً على القناة أو الفنان، وجمهور الفنـان كذلك. فالجدال والخصومة الخفيفة المتزنة التي تتّسم بالأدب، مطلوبـة، ويمكـن التخلُّـص مـن سـلبياتها فـي ظـل بيئـة نظيفـة تتّسم بالتثقيف والدراسة، والارتقاء بالنفـس والتحلي بالأخـلاق. ويجب أن تبقـى إيجابياتها أقـوى، ولا مانع مـن أن تكون لـديّ شـلتي وفريقي الذي يساعدني، ولكن من دون إيذاء الآخرين».

علي ربيع:

عمرو دياب لم يبدِ أي تذمر من اسم مسلسل «عُمر ودياب»
أنا مجرد مؤدٍّ ولست مطرباً وأحب أن أغني بطريقتي



استطاع أن يتقن أداء الشخصيات الكوميدية معبّراً من خلالها عن أدواته كممثل، ولعل أكثر ما يميز أداءه الجيد هو العفوية والتلقائية والبساطة، هذه الأدوات جميعها تسلح بها الفنان علي ربيع، في دوره بمسلسل «عُمر ودياب» الذي يلتقي فيه برفيقه في عروض «مسرح مصر» مصطفى خاطر، للمرة الأولى في عمل تليفزيوني، بعد عدة بطولات قدمها ربيع بمفرده.
جسد ربيع دور «عُمر» في المسلسل، بعفوية غير متكلفة قادرة على إثارة الضحك، إضافة إلى تطويع الكراكتر الخارجي للشخصية في خدمة فكرة الكوميديا من حيثُ تصفيفة الشعر والملبس والإيماءات والتعبيرات الجسدية.
التقت «سيدتي» بالفنان علي ربيع، الذي كشف في حواره لنا عن سر تغيير اسم مسلسله من «وصل أمانة» إلى «عُمر ودياب»، وعن تحضيره لشخصية عُمر. وتطرقنا في الحوار إلى ذكرياته في فترة المراهقة والجامعة. وإلى نص الحوار.

القاهرة - بوسي عبد الجواد



علي ربيع وأشرف عبدالباقي في «مسرح مصر»



«أفيش» مسلسل «عُمر ودياب»

ما مدى رضاك عن ردود الأفعال التي جاءتك عن مسلسل «عُمر ودياب»؟
ردود الأفعال فاقت كل توقعاتي، وسعيد بها جداً، إذ أن المسلسل استطاع أن يحتل الترند على الرغم أنني لا أعترف به، ولا أراه مقياساً حقيقياً للنجاح.

كيف حصدت ردود أفعال الجمهور؟
لا أعتمد على «السوشيال ميديا» فقط في رصد ردود أفعال الجمهور، لأن لي وجهة نظر ممثلة في أننا 100 مليون نسمة، والفاعلون منا على «السوشيال ميديا» قد لا يتعدون الـ20 مليوناً فقط، لذا أهتم بردود أفعال الناس في الشوارع، ومن خلال ما يكتبه النقاد عن أدائي.

أفهم من ذلك أنك لا تغضب من النقد؟
الفنان سلعة تخضع للتقييم، النقد لا يغضبني ولكن أكره النقد الهدام الذي يضيع تاريخ الفنان وموهبته بناء على اختيار خاطئ لدور معين في عمل، نحن بشر ولسنا ملائكة، من الوارد أن تخوننا بعض اختياراتنا في الأعمال، وقلم الناقد يجب أن يكون رحيماً بالفنان ولا يقسو عليه، ويعدمه.

المسلسل طوال مدة التحضير كان يحمل اسم «وصل أمانة»، قبل أن يتم تغييره لـ«عمر ودياب». من صاحب فكرة التغيير، ولماذا وقع الاختيار تحديداً على اسم «الهضبة» عمرو دياب؟
مصطفى خاطر هو الذي اقترح تغيير الاسم من «وصل أمانة» لـ«عُمر ودياب»، خاصة أننا في السيناريو نحمل الاسم نفسه، وسبب اختيارنا لهذا الاسم هو حبنا وتقديرنا الكبير للهضبة السوبر ستار عمرو دياب، بالإضافة إلى أن الاسم جاذب للجمهور.

ألم يغضب عمرو دياب من ذلك؟
لم يبد أي تذمر، عمرو لا يقف عند هذه الصغائر، فهو فنان راق يتعامل مع من حوله برقي وتحضر، ويدرك جيداً مدى حبنا له.

أعلن اللاعب المصري محمد صلاح نجم ليفربول عن متابعته للمسلسل عبر حسابه على إنستغرام، هل أسعدك ذلك؟
سعدت بالتأكيد، خاصة أن صلاح يمتلك جماهيرية واسعة، ويتابعه الملايين حول العالم، وإعلانه عن متابعته للعمل إضافة كبيرة للمسلسل، حيث ضاعف من جماهيريته ومشاهديه، ولقد تواصل معي وأبدى إعجابه بالعمل وهنأني بنجاحه، صلاح صاحبي، ليست المرة الأولى التي يعلن فيها عن متابعته لعمل أشارك في بطولته.

> لا أعتمد على «السوشيال ميديا» فقط في رصد ردود أفعال الجمهور

لا أحب الفذلكة في الكوميديا

كوّنت شكلاً كاريكاتورياً لشخصية «عُمر» في المسلسل، بهدف إضحاك المشاهدين دون الاعتماد على الشكل التهريجي. كيف فعلت ذلك؟
لا أحب الفذلكة، فليس بالضرورة أن أرتدي بنطالاً مهلهلاً أو قميصاً مزركشاً حتى أستطيع إضحاك الجمهور، أعتمد على الواقعية في رسم الشخصية من حيث الملابس وتصفيفة الشعر، وعلى الإيماءات والتعبيرات الجسدية والعفوية في الأداء.

الكوميديا من أصعب أنواع الفنون. ما سلاحك للتعبير عنها بصدق في الأداء؟
خبرتي التي قضيتها في الفن جعلتني أدرك الشخصية الكوميدية التي ألعبها، من خلال الولوج إلى دواخل الشخصية التي أجسدها، والوصول إلى مرحلة التعايش معها، وتكوين شكل كاريكاتوري يعبّر عن تفاصيلها، حتى أستطيع تقديمها للمشاهدين كشخصية كوميدية قادرة على الإضحاك دون الاعتماد على التهريج، والظهور بشكل مبتذل.

الكوميديا على المسرح تعتمد على الارتجال أما الشاشة الصغيرة فتلزم الفنان بالنص. كيف تعاملت مع ذلك في «عُمر ودياب»؟
بالتأكيد المسرح صعب، لذلك لقب بـ«أبو الفنون»، الارتجال فيه يعتمد على قوة الفنان وذكائه وموهبته ومدى تفاعله وتركيزه مع الجمهور، حتى يستطيع التفوه بإفيه يثير ضحكهم، لكن في الدراما يجب أن يكون ملتزماً بالنص مما يصعب المسؤولية المُلقاة على عاتقه خاصة أن سقف الرقابة عال في الدراما، وهنا نعتمد على التعبيرات الجسدية والعفوية في الحوار، فهي موهبة حباني بها اللّه سبحانه وتعالى.

هل تدخلت مع المؤلفين في كتابة بعض المواقف الكوميدية؟
كانت تجمعني نقاشات شبه يومية مع المؤلفين فاروق هاشم ومصطفى عمر، ومع المخرج معتز التوني، كنت أطلع على السيناريو لفهم طبيعة الشخصية التي أجسدها، وكيفية الولوج في دواخلها وتفاصيلها، وهناك انفعالات وكوميديا تخلق من داخل الموقف، لم يكتبها المؤلف، وهنا



أعرض عليه مقترحات، فالتدخل هنا استشاري وليس إجبارياً. لأني تعلمت من مركز الإبداع أن الفنان يجب أن يكون ارتجالياً، وليس حافظاً وملقناً للسيناريو فقط.

«عُمر ودياب» تم تصويره في ظروف صعبة

بعد سنوات من قيامك ببطولة أعمال بشكل منفرد نذكر منها «سك على أخواتك»، و«فكرة بمليون جنيه»، ألم تقلق من فكرة القيام ببطولة ثنائية؟

لا أتعامل مع الأمر بهذا الشكل، الورق الجيد هو الذي يحكمني، فقد اقترح علينا المنتج تامر مرسي مالك شركة «سينرجي» للإنتاج الفني، تقديم «ديو» في عمل درامي خاصة أننا نجحنا سوياً في بعض المشاهد التي جمعتني برفيقي مصطفى خاطر في مسرحيات «مسرح مصر»، وأحبنا الجمهور كثيراً، فهو كان على يقين أننا سنقدم عملاً ناجحاً سوياً، وبالفعل هناك كيمياء عالية لمستها في العمل مع مصطفى، فهو يفهمني دائماً أمام الكاميرا. وإلى جانب علاقتي المميزة بمصطفى، أنا على يقين بأهمية البطولات الجماعية والثنائية، فأهم الأفلام التي خرجت للسينما وشكلت وجدان أجيال ضمت كبار النجوم، منها «الكيف» و«العار» و«الإخوة الأعداء»، ومسلسل «ليالي الحلمية»، و«زيزينيا» وغيرها من الأعمال الهامة، وفي أعمالي السابقة لم أشعر نهائياً بأنني كنت البطل، فكل الذين شاركوني البطولة كان لهم جمهورهم وقيمتهم الفنية، وعملي مع مصطفى خاطر لا يعني أنني تخليت عن البطولة المطلقة.

المسلسل تم تصويره في ظروف صعبة سواء بسبب كورونا، أو مصادفة وفاة والدك أثناء التصوير، كيف تجاوزت ذلك؟

وفاة والدي كانت صدمة كبيرة بالنسبة لي، ولكن حاولت أن أتماسك وأكون قوياً رغم الحزن الكبير بداخلي، من أجل إنهاء ما تبقى لأن ليس ذنب الناس أن يتعطلوا بسببي، بالإضافة إلى أننا ملتزمون بعقود رسمية، أما في ما يتعلق بوباء كورونا، فلاشك أنه أثر علينا بشكل كبير، كنا نصور ونحن تحت ضغط نفسي كبير، ولكن اتخذنا كامل احتياطاتنا، والتزمنا بالإجراءات التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية، بالتباعد والتطهير.

من هنا بدأت نجوميتي

البداية كانت مع دكتور خالد جلال والنجومية بدأت مع الفنان أشرف عبد الباقي، حدثنا عن قصة دخولك المجال الفني؟

شاهدني المخرج خالد جلال، رئيس المركز الفني للإبداع بدار الأوبرا المصرية، أثناء تمثيلي على مسرح كلية التجارة جامعة القاهرة، حيثُ كان يبحث حينها عن مواهب جديدة في الجامعات، فضمني إلى مركز الإبداع بدار الأوبرا، ونجحت في الاختبارات، ثم شاركت في عرض مسرحي بعنوان «أين أشباحي» استمر لمدة 4 سنوات تقريباً، وفي أحد العروض حضر الفنان أشرف عبدالباقي، وبعد الانتهاء من العرض عرض عليّ فكرة مسرح مصر، ومن هنا بدأت نجوميتي وكانت بطاقة تعارف بيني وبين الجمهور.

ما الشيء الذي تخشاه داخل اللوكيشن؟

«النفسنة والحقد»، لأنه يخلق جواً سلبياً داخل اللوكيشن، فلا أحب أن أعمل في جو مفعم بالمشاحنات والغضب، خاصة أننا نؤدي عملاً كوميدياً يهدف إلى إضحاك الجمهور.

بدايتك كانت من المسرح، متى نراك في عمل مسرحي من بطولتك؟

عندما تنتهي أزمة كورونا، سوف يكون هناك مشاريع فنية وخطط جديدة سواء في المسرح أو السينما أو التليفزيون.

دائماً تركز في أعمالك على إظهار معالم مصر، هل تحرص على الترويج للسياحة المصرية من خلال مسلسلاتك؟

نعم، أهدف من خلال أعمالي الترويج للسياحة المصرية، وإظهار معالمها وحضارتها، مصر جميلة وبها أماكن حلوة، تكاد تكون أحلى من أوروبا، فلماذا لا نظهر صورة بلادنا بشكل جميل.

تحب دائماً أن تخوض تجربة الغناء في أعمالك الدرامية، هل يأتي ذلك في نطاق الأحداث أم بشكل متعمد؟

الأغاني تأتي في سياق الأحداث، وأقترح ذلك على المؤلف، بأن يضيف أغاني في العمل، لمزيد من التنوع، وهذا لا يعني أنني مطرب، أنا مجرد مؤدٍّ، أحب أن أغني بطريقتي وبكاراكتر الشخصية التي أقدمها، فقد غنيت في «عُمر ودياب» 3 أغان، أنا ومصطفى خاطر مع المطرب محمود الليثي وأغنية أخرى مع فريق المدفعجية، وهي ليست أغنية «مهرجان»، إضافة إلى التتر مع المطرب محمد عدوية، فقد اعتدت على ذلك أثناء وقوفي على خشبة المسرح، وبالتأكيد الغناء أداة من أدوات الممثل. حتى الآن الجمهور لم ينس أغاني الفنان القدير الراحل محمود عبد العزيز في فيلمه «الكيف»، وكذلك الفنان أحمد زكي في أفلامه على سبيل المثال لا الحصر «كابوريا». أعتبر ذلك تنوعاً يضيف للفنان.

حكايتي مع الثانوية العامة والجامعة

هل لك أن تروي لنا حكاياتك مع الدراسة؟

ذكرياتي مع الثانوية العامة أتمنى أن أقدمها في فيلم أو مسلسل، خاصة أنها مليئة بالمواقف الكوميدية الطريفة، الطلاب في هذه المرحلة تحديداً يفضلون اللعب والمزاح على الدراسة، وأنا في هذه الفترة كنت مهتماً بالكرة، حتى بعد انتهاء الثانوية العامة لم أحدد لنفسي كلية معينة، تركت الأمر لوالدتي لتختار لي الكلية ولكن اشترطت عليها أن تكون قريبة من السكن، حتى جاءت لي كلية التجارة جامعة القاهرة، لم أكن مولعاً بالمحاضرات بقدر ولعي واهتمامي بمسرح الجامعة.

أفهم من ذلك أنك لم تكن ملتزماً بالحضور في الجامعة؟

طوال فترة الأربع سنوات التي قضيتها في الكلية لم أحضر سوى محاضرة واحدة فقط.

ما ذكرياتك مع الجامعة؟

أجاب ضاحكاً: ساندوتش بطاطس فرنساوي، كنت أقطع ساعتين في الطريق من أجل ذلك.

ما الجديد لديك في الفترة المقبلة؟

انتهيت من تصوير فيلم «الخطة العامية» مع محمد عبد الرحمن وغادة عادل، ولم يحدد موعد عرضه حتى الآن؛ لأن عرضه في الدور السينمائية مرتبط بظروف كورونا.



هواياتي المفضلة

علي ربيع أمام الكاميرا شخص متواضع وبسيط. ماذا عن حياته العادية؟

سواء أمام الكاميرا أو خلفها أنا إنسان بسيط، أحب الضحك والمزاح، وأكره النكد، وتعودت على مواجهة الظروف والأزمات الصعبة بابتسامة وبساطة؛ لأن «مفيش حاجة مستاهلة».

ما هواياتك المفضلة بعيداً عن الفن؟

ممارسة الرياضة وأهمها كرة القدم، والسلة، والطائرة، واليد، فأنا عاشق للألعاب الرياضية أجد نفسي فيها، وتمنحني طاقة إيجابية.

معالي وزير التواصل الاجتماعي!!



الكاتب الكويتي
مبارك الشعلان

كل شيء أصبح له وزير...
وزير السعادة... وزير الرياضة... ووزير الثقافة...
وزير المياه.... ووزير الهواء...
بعد كل هذه الوزارات، ومعالي الوزراء، نحتاج إلى وزير التواصل الاجتماعي، الذي أصبح كل شيء بالنسبة للناس
فهو الهواء والماء والسعادة والرياضة والثقافة
على أن يصبح معاليه بعد ذلك رئيساً لوزراء السعادة والهواء والماء وبقية الوزارات ومن مهام معاليه أثناء توليه للمنصب كوزير للتواصل الاجتماعي أن يخبرنا كيف كانت حياتنا قبل التواصل الاجتماعي وكيف أصبحت بعده؟ عليه أن يقدم لنا برنامج عمل حكومته الموقرة...
هل زاد التواصل الاجتماعي في عهده الميمون؟!
أم أصبحنا نعيش في زمن التباعد الاجتماعي متنكراً في ثياب التواصل الاجتماعي؟! وهل ساهم سعادته في متانة العلاقات؟!
أم أنها أصبحت هشة تنقطع بانقطاع الواتس آب من الخدمة؟
وعندما يتعرض كيبل الواتس آب للانقطاع في البحر الكاريبي
هل ينقطع كيبل علاقاتنا المتينة؟!
على معالي سعادة وزير التواصل الاجتماعي أن ينوّرنا هل الناس ازدادوا سعادة؟! ومن واجبه في منصبه أن يزودنا بإحصائية موثقة...
عن حالات الحب التي زادت وحالات الطلاق التي بانت
بسبب أعمال وزارته الموقرة ويا حبذا لو أعطانا فكرة عن الأعمال السيادية لوزارته في محاربة جيوش الذباب الإلكتروني التي تغزو هواتفنا ليل نهار وما دور معاليه في الحد من ظاهرة قادة الرأي الجدد من المغردين والفاشنستات الذين دمروا أذهان الأجيال القادمة؟!
معالي الوزير هل سمعتم عن حملة «توقفوا عن جعل الحمقى مشاهير» التي قادها ناشطون عبر وسائل التواصل الاجتماعي في أوروبا وأمريكا، وذلك على خلفية عبارة كُتبت في أحد شوارع أمريكا تحت هذا المعنى «توقفوا... أو لا تجعلوا من الحمقى مشاهير»
معالي الوزير... الحمقى أفسدوا كل شيء جميل في حياتنا
وأصبحوا يعلموننا كيف نأكل وكيف نشرب وكيف نقرأ ونكتب
معالي الوزير...
كنا قبل ثقافة التواصل الاجتماعي أكثر ثقافة وكنا قبل قراءة التواصل الاجتماعي أكثر قراءة وكنا قبل التواصل الاجتماعي أكثر تواصلا!
معالي الوزير...
توقفوا عن جعل الحمقى مشاهير، لأنكم إن فعلتم ستجعلون منهم رموزاً وأثرياء وإذا أثروا أصبحوا قدوة وقدوة سيئة في المجتمع
الأسوأ هو أن من صنع الحمقى، هم الحمقى برعاية من وزير الحمقى!!

شعلانيات:

- عائلتك هي الشيء الوحيد الذي سيبقى معك للنهاية، لا تنخدع بازدحام العلاقات
- الفقراء يعتقدون بأن السعادة في المال، في حين أن الأغنياء ينفقون المال بحثاً عن السعادة
- إحصائيات الحرب مخطئة تماماً، فكل رصاصة تقتل اثنين على الأقل!!
- لا شيء يعود كالسابق

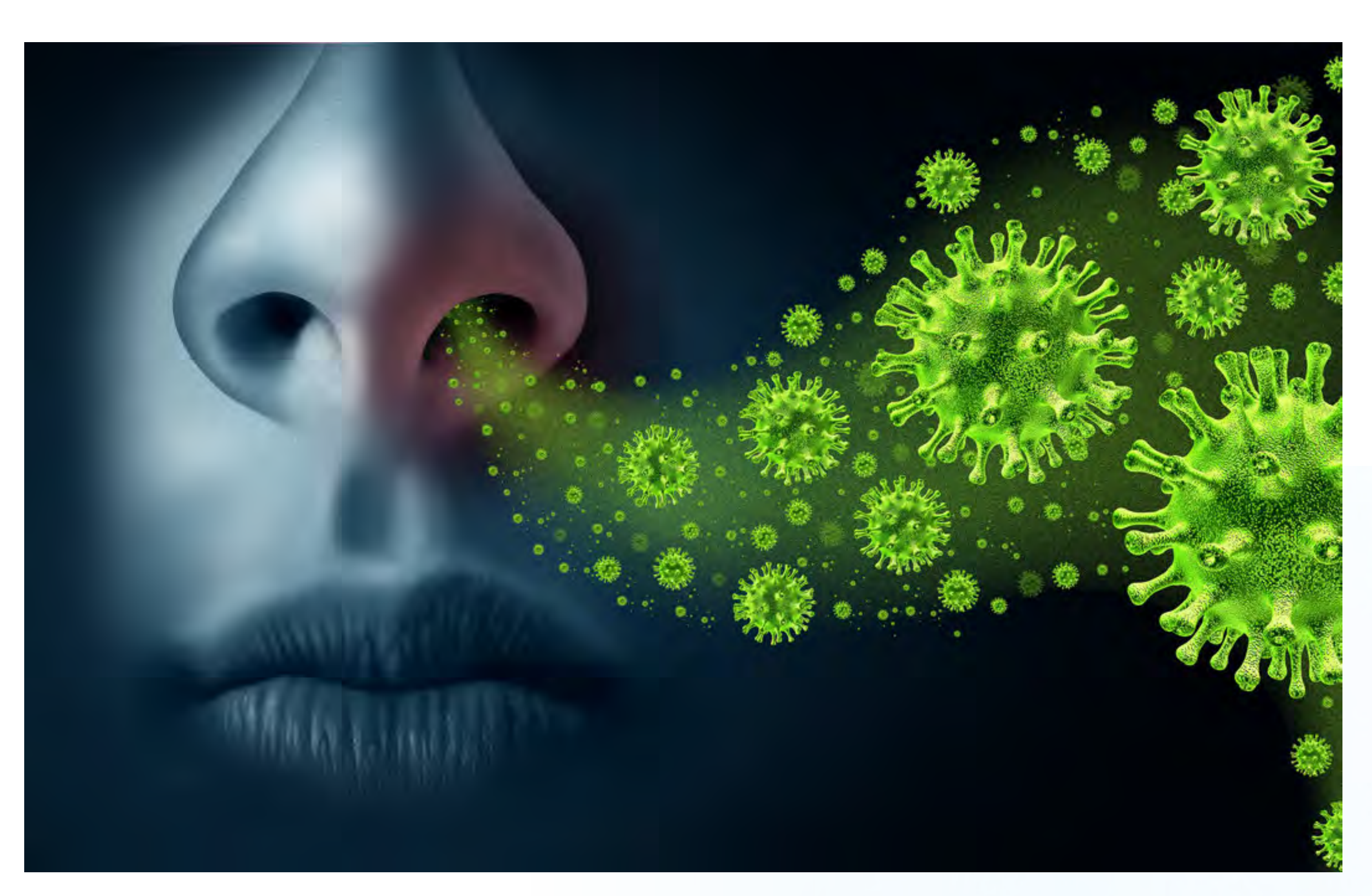


الإنفلونزا الموسميّة في ظلّ انتشار «كوفيد_19»

يفصلنا وقت قصير عن موسم انتشار الإنفلونزا الموسميّة، التي تتشابه عوارضها وعوارض «كوفيد_19»، ما يضع حسن تشخيص الأطباء لكلّ حالة من الحالتين هذا العام على المحكّ. وفي هذا الإطار، تسأل «سيدتي» الاختصاصيّة في الأمراض الجرثوميّة د. منى يوسف أبو عون عن كيفيّة التمييز بين الإنفلونزا العادية وفيروس «كورونا» المستجدّ، وعن اللقاح المضاد للإنفلونزا، في ظلّ جائحة «كوفيد_19»؟

بيروت ـ ماغي شمّا

الدكتورة منى يوسف أبو عون



من الأسماء المُعترف بها لفيروس «كورونا» المستجدّ: «سارس_كوف 2» و«كوفيد_ 19»، فيما تشمل أسماء الإنفلونزا العادية: الإنفلونزا «أ» التي يمكن أن تشمل H1N1 أو H3N2، والإنفلونزا «ب». ينتمي كلّ من الإنفلونزا والـ«كورونا» إلى فئة الفيروسات، والتفريق بين عوارضهما ليس سهلًا. علمًا أنّ كلّ مريض يتجاوب مع الفيروس بطريقة مختلفة، إذ يمكن أن لا تظهر كلّ العوارض على مريض، في الوقت الذي يشكو من كلّ العوارض مريض آخر بطريقة مُتقدّمة فيحتاج إلى دخول المستشفى.

عائلة فيروسات الإنفلونزا هي orthomyxovirus وعائلة الـ«كورونا» Coronaviridae، ولا علاقة للفيروسين ببعضهما، وليس هناك أي تشابه بينهما غير أنّهما يُصيبان الجهاز التنفّسي.

يتسبّب فيروس «كورونا» المستجدّ بالتهاب تنفّسي وصدري، وهو ينتقل على غرار الإنفلونزا العاديّة من إنسان إلى آخر عبر الرذاذ (العطس أو السعال أو اللعاب) عند التواصل المباشر، وأيضًا عبر الأسطح المُلوّثة بالفيروس، سواء كان الإنفلونزا أو الـ«كورونا»، كالأبواب والمقابض والأغراض في الـ«سوبرماركت»... عند لمسها باليدين، ثم وضعهما على الوجه، فيدخل الفيروس عبر أغشية الوجه كالعينين والأنف والفم.

طرق الوقاية من الفيروسات التي تنتقل عبر الرذاذ وملامسة الأسطح (فملامسة الوجه)، تطبّق على الإنفلونزا والـ«كورونا»، فلهذين الفيروسين عوارض متشابهة، مع بعض الفروق. علمًا أن قدرة انتقال الفيروس، حتّى بدون ظهور العوارض على المصاب بـ«كوفيد_19» إلى آخر هي أقلّ، مقارنةً بانتقال العدوى من مصاب يشكو من عوارض الفيروس المستجدّ إلى آخر، وذلك بعكس الإنفلونزا التي قد تعدي أي فرد من آخر قبل بداية ظهور العوارض عليه. ولكنّ انتقال العدوى يتمّ من يوم حتّى أربعة أيّام من بدء العوارض، بينما يستمرّ انتقال العوارض في عدوى «كورونا» حتّى 14 يومًا.

هناك فارق صغير لناحية انتقال العدوى في صفوف الأطفال؛ تصيب الإنفلونزا الأطفال بشكل كبير، بينما تبيّن أن «كورونا» المستجدّ من النادر أن يصيب الأطفال. وفي حال إصابة هذه الفئة العمريّة، تظهر عوارض طفيفة للغاية.

التمييز بين عوارض الفيروسين

يصعب التمييز بين عوارض الإنفلونزا والـ«كورونا»؛ بدايةً تظهر العوارض بصورة فجائيّة عند الإصابة بالإنفلونزا، مع فترة حضانة تتراوح من يوم إلى أربعة أيّام، أمّا فترة حضانة فيروس «كورونا» المستجدّ فتتراوح بين يومين وأربعة عشر يومًا، وبداية العوارض تظهر تدريجيًا.

في شأن العوارض، فإنّ السعال والتعب والإسهال وسيلان الأنف وآلام الحلق هي مشتركة بين الإنفلونزا و«كورونا» المستجدّ، فيما ضيق التنفس يلاحظ أكثر في حالات «كوفيد_19»، أمّا الحرارة المرتفعة والصداع فهما أكثر ورودًا في صفوف حالات الإنفلونزا. كما أنّ «كورونا» المستجدّ يستهدف جهاز التنفس السفلي فيتسبّب بالتهاب رئوي أكثر، مُقارنة بالإنفلونزا.

لذا، فإنّ التمييز بين الإنفلونزا والكورونا غير واضح في معظم الأحيان، ما يرتّب على المريض إجراء فحص دقيق للتشخيص النهائي، وذلك لتلقّي العلاج المناسب. علمًا أن تركيبة اللقاح المضاد للإنفلونزا لن يتغيّر هذا العام. صحيحٌ أنّه في كلّ عام يتم العمل على إصدار لقاح للإنفلونزا يطرح في العام الذي يليه، إذ يتجمع البحّاثة في مراكز الأبحاث بالولايات المتحدة وأوروبا، ويتم العمل على لقاح جديد بالربيع أو الصيف لينتهي في أول الخريف، مع الإشارة إلى أنّ فعالية

> السعال وسيلان الأنف وآلام الحلق، عوارض مشتركة بين الإنفلونزا و«كوفيد_19»

اللقاح المضاد للإنفلونزا تتراوح بين 30 و90 ٪. ولن يتأثّر اللقاح المضاد بالإنفلونزا بانتشار فيروس «كورونا» المستجدّ، لكن يجب أخذ هذا اللقاح المضاد في ظلّ جائحة «كورونا» بحسب د. منى يوسف أبو عون، مع ضرورة إصرار الجهات الطبيّة والمعنيّة والاختصاصيين إلى دعوة الأطفال والمسنّين وأولئك الذين يعانون من مشكلات صحيّة مزمنة إلى تلقّي اللقاح المُضاد للإنفلونزا، حتى لا يتعرّض الشخص إلى عدوى مشتركة. ولا تختلف طرق علاج الإنفلونزا في ظل جائحة «كورونا»، لأنّه عند تشخيص الإنفلونزا يجب علاج العوارض أو تناول المصاب لمضاد للفيروسات، مع ضرورة أخذ اللقاح واستشارة الطبيب عند الشعور بأي عارض قوي في الجهاز التنفّسي أو ارتفاع في درجة الحرارة لأكثر من 48 ساعة.

> فئة الأطفال هي الأكثر تعرّضًا للإنفلونزا، الحالة التي قد تتطوّر في صفوفهم

فئات مستهدفة من الفيروسين

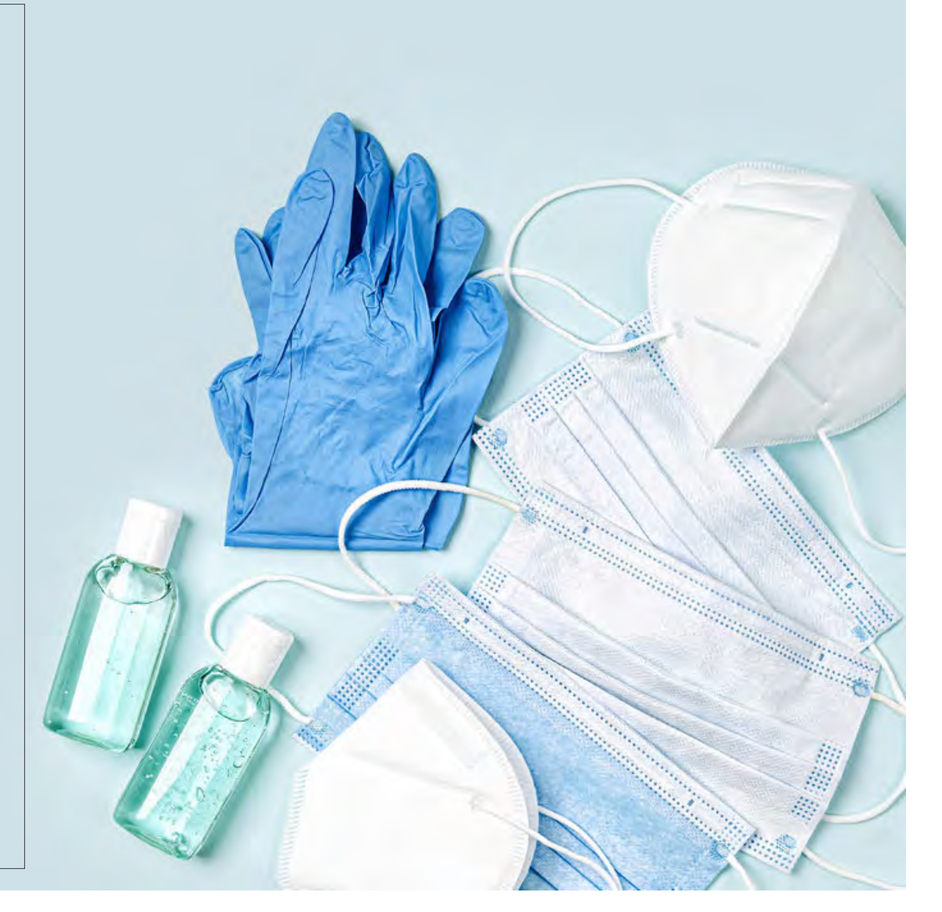
معلومٌ أن فئة الأطفال هي الأكثر تعرّضًا للإنفلونزا، وقد تتطوّر الحالة، أما الشريحة المعرّضة للـ«كورونا» والإنفلونزا في الوقت عينه بصورة أكبر، فتضمّ الأفراد الذين يعانون من أمراض مزمنة، كالسكّري والقلب وأمراض الرئتين (الربو، مثلًا) وأمراض نقص المناعة والسرطان، وكذلك أولئك الذين يتناولون الكورتيزون لوقت طويل، بالإضافة إلى المسنين (أعمارهم تتجاوز 75 سنة).

المزيد من البحوث

انتشار العدوى بـ«كوفيد_19» لا يختلف عن غيره من الفيروسات؛ مثلًا، إذا كان هنالك مصاب بالإنفلونزا طريح الفراش في المنزل، فهو يمكن أن ينقل العدوى إلى شخصين غيره، أمّا المصاب بالكورونا فيمكن أن ينقل العدوى حتّى أربعة أفراد غيره داخل المنزل. لكن يجب انتظار صدور المزيد من البحوث لمعرفة فعلًا سرعة العدوى بـ«كوفيد_19» وحدّتها. تتأثّر أجسام البشر بالفيروسات بحسب مناعتها، ما يعني أنّه حتّى لو أصيب الشخص وكانت مناعته قوية (ينام لساعات كافية ويتناول الأكل الصحي ولا يعاني من أمراض مزمنة)، فإنّه سيواجه أي نوع من الفيروسات ويتخطّاها عند الإصابة بها. الأمر لا يخلو من الاستثناءات. عمومًا، تبيّن أن 20 ٪ من حالات الـ«كورونا» مُتقدّمة، وتتطلب التنويم في المستشفى، و5 ٪ من هذه الحالات (20 ٪) تحتاج إلى العناية المركّزة في المستشفى، ويمكن أن تؤدي إلى وفاة من 3 إلى 5 ٪ منهم.

للوقاية من الإنفلونزا زمن الجائحة

سُبل الوقاية مشتركة بين الفيروسين، فعلى المريض تجنّب الاختلاط بالآخرين عند الإصابة بالالتهابات أو الشكوى من ارتفاع في درجة الحرارة، مع ضرورة ارتداء الكمامة في حال التواجد ضمن التجمّعات. ومن الهامّ أيضًا غسل اليدين وتجنّب لمس الوجه والتقيّد بآداب السعال والعطس (في الكوع في حال عدم توافر منديل، ورمي هذا الأخير عند استخدامه على الفور في سلّة المهملات).
إشارة إلى أن المصاب الذي يعاني من سيلان الأنف لا يمكنه لبس الكمامة لكونها ستصبح ناقلة للعدوى، لذا يجب ألا يختلط بالآخرين حتى تخفّ حدّة العوارض عنده. في كل الأحوال، يحتاج المصاب، سواء بفيروس الإنفلونزا أو الـ«كورونا» إلى خمسة أيّام للشفاء. في حال الاضطرار إلى الاختلاط ووضع الكمامة يجب تغيرها باستمرار واستعمال منديل ومعقم كحولي لليدين.
تتلخّص الوقاية المثاليّة في تجنّب الاختلاط، والالتزام بتعقيم اليدين والتباعد الاجتماعي حتى يتوافر لقاح مضاد «كوفيد_19».





د. أحمد إسماعيل، أستاذ واستشاري أمراض النساء والتوليد، وخبير العقم العالمي في «كوينز كلينك» بلندن.

«سيدتي» تلتقي الدكتور أحمد إسماعيل

هل العلاقة الحميمة آمنة في ظلّ تفشّي فيروس «كورونا»؟ (3 من 3)

في الحوار الآتي نصّه، يواصل الدكتور أحمد إسماعيل الحديث عن التدابير الواجب مراعاتها، أثناء ممارسة العلاقة الحميمة، في ظل تفشّي وباء «كوفيد_19»، وعن سلامة الحمل في الظروف الاستثنائيّة الراهنة.

لندن - سميرة التميمي

هل يكون الحمل آمنًا خلال جائحة «كوفيد_19»؟

على الأطباء المتخصّصين في الأمراض النسائيّة أن يواصلوا تقديم الرعاية الكاملة للنساء، خلال تفشي وباء «كوفيد_19»، إذ لا يمكن التوقّف عن ذلك في أي حال من الأحوال. وعلى الحوامل بدورهن، أن يتواصلن مع الأطباء المتخصّصين، لأنّهن يتعرّضن إلى مخاطر كثيرة، فقد يواجهن والأجنّة مشكلات أثناء الحمل، ومنها: الإجهاض والولادة المبكرة وولادة طفل غير سليم والإصابات بأمراض الضغط والسكّري. ويُمكن للطبيب المتخصّص أن يُشخّص هذه المشكلات، وأن يعالجها في وقت مبكّر. وعلى الحوامل أن لا ينتظرن حتّى يتجاوز عمر حملهن 41 أسبوعًا، لأن الأجنّة تتعرّض إلى الموت بشكل كبير إذا تجاوز الحمل الأسبوع 42، وهذه مسألة هامّة للغاية. لذا، على النساء الحوامل الاستمرار في تلقّي الرعاية الطبية التي تسبق الولادة، وتلك التي تليها.

كيف يتمّ التواصل مع الطبيب المتخصّص، في ظلّ الإغلاق؟

من الهامّ أن يكون التواصل مستمرًا بين المرأة الحامل وطبيبها المتخصّص من أجل مراقبة الحمل وعلاج أيّة مشكلة في وقت مبكّر، وهذا أمر حيوي وفي غاية الأهميّة. وإذا تعذّر على المرأة الحامل زيارة الطبيب بشكل شخصي، فإن هنالك بدائل أخرى، ومنها الاستشارة عن بعد عبر الهاتف والفيديو، وهذا ما قمنا بتقديمه لمريضاتنا بنجاح في مركز Queens Clinic (كوينز كلينيك) منذ اليوم الأوّل من الإغلاق. ولدينا أيضًا استشارة فيديو يمكن أن تتبعها الصور والوثائق الطبيّة المرسلة إلينا من قبل المرضى عن طريق WhatsApp والرسائل النصيّة ورسائل البريد الإلكتروني، وهذا يسمح لنا بتحديد المشكلات والقدرة على علاجها عن بعد وإعطاء النصائح اللازمة. كما أنصح المرضى الذين يحتاجون إلى علاج الخصوبة بالاستمرار في هذه العلاجات قبل أن يصبح الوقت حرجًا بالنسبة لهم، بخاصّة إذا كانوا في سنّ متقدّمة أو يعانون من حالات طبيّة معيّنة تتطلّب التدخّل الطبّي، بدون إبطاء.

ماذا عن المرأة التي ترغب في الذهاب شخصيًا إلى الطبيب؟

يمكن للمرأة الحامل أن تتلقّى الرعاية الطبيّة اللازمة في شهور الحمل التي تسبق الولادة من خلال الزيارة الشخصيّة للطبيب. وفي هذا الإطار، اتخذنا أقصى درجة من الاحتياطات في «مركزنا» لمنع أيّة احتمالات للإصابة، وذلك من خلال اتباع سياسات صارمة، منها إلزام المريضة بغسل اليدين وتعقيمهما ولبس قناع الوجه الواقي، مع عدم السماح لأي شخص آخر بالتواجد معها إلّا للضرورة الطبيّة، وكلّ ذلك من أجل التقليل من إمكانيّة تعرّض النساء لأيّة فيروسات أثناء الزيارة. وخلال الحمل، أحثّ المرأة على الخضوع للاختبارات اللازمة، ومنها: اختبار السكّر GTT، وذلك في الأسبوع 28 من الحمل، والفحص المهبلي للتأكد من عدم وجود أيّة بكتيريا، وذلك في الأسبوع 37 من الحمل، بالإضافة إلى رعاية الحامل من خلال تزويد جسمها بالفيتامينات عالية الفعاليّة، ومنها: الفيتامين «ب12» والفيتامين «د» مرّة كلّ ثلاثة أشهر أثناء الحمل، فضلًا عن الزنك من أجل تحسين صحّة المرأة الحامل وحمايتها من التعرّض إلى أنواع مختلفة من الفيروسات.

كيف تتم رعاية المرأة بعد الولادة، خلال جائحة «كوفيد_19»؟

يجب تقديم الرعاية الطبيّة والنفسيّة للمرأة، في المرحلة التالية للولادة، سواء كانت الولادة طبيعيّة أو قيصريّة أو رافقتها تدخّلات جراحيّة. وإذا كانت الحالة خطيرة، وتتطلّب الزيارة المنزليّة، في حال تعذّر مغادرة المرأة للبيت، فإنّنا يمكن أن ننتدب أحد الأطباء أو الممرّضات العاملين في «مركزنا» لزيارتها وتفقّد وضعها الصحّي وتقديم الدعم الطبي والنفسي لها، بخاصّة في هذه الظروف الحرجة، في ظلّ تفشي جائحة «كوفيد_19»، من أجل مساعدتها على تخطّي هذه الظروف الصعبة.

هل يلعب الجنس أو اللون دورًا في احتماليّة الإصابة بوباء «كوفيد_19»؟

من غير المقبول التعامل بالمصطلحات التي تُميّز بين امرأة وأخرى من خلفيّة سوداء أو آسيويّة أو من أي عرق آخر، وأفضّل تعريف الأشخاص في ما يتعلق بوضعهم الاجتماعي والاقتصادي. وعلى سبيل المثال، إذا أردت أن أذكر أن النساء اللاتي يعشن في الغرب في طبقة اجتماعيّة واقتصاديّة منخفضة الدخل، فإن هذا الوصف يمكن استخدامه أيضًا للتعامل مع جميع النساء من الأجناس الأخرى. وقد ثبت أن هذه الفئة من النساء تواجه خطرًا أكبر للإصابة بفيروس «كورونا» المستجدّ بسبب الوضعين الاجتماعي والاقتصادي، وليس بسبب لون بشرتهن. وتتعرّض هذه الفئة لمشكلات صحيّة أساسيّة بسبب النظام الغذائي السيئ ونوع السكن الذي يعشن فيه، سواء كانت بيوتًا مكتظّة أو شققًا ضيّقة. كما أن الخدمة الصحيّة المقدمة لهؤلاء النساء في بلدانهن تؤثّر في صحّتهن أثناء الحمل، إضافة إلى العديد من العوامل الأخرى التي لا علاقة لها بلون الجلد أو الأصول العرقيّة، وهذا يجب أن يُلغى في توصيف البشر.

راسلونا على ايميل:
samira.altamimi@sayidaty.net
وابعثوا لنا كل ما يدور في أذهانكم من أسئلة تتعلق بالأمراض النسائية والتوليد والعقم وسيتولّى الدكتور أحمد إسماعيل الإجابة عنها.



فوائد بالجملة عند أدائه لنصف ساعة في اليوم

المشي لحياة صحيّة

تُعدّ رياضة المشي من الرياضات المُفضّلة التي تسمح بعيش حياة صحيّة، مهما كان عمر مؤدّيها، فالمشي يندرج تحت خانة الرياضات الهوائيّة التي تلعب دورًا أساسيًّا في زيادة نسبة إحراق الدهون «المكدّسة» في الجسم.

بيروت - ماغي شمَّا

تشمل فوائد المداومة على أداء رياضة المشي، بحسب اختصاصيّة التغذية سكينة القاضي:

| التقليل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، كالسكّري والضغط وأمراض القلب.

| تعزيز حالة الجهاز المناعي.

| تحسّن المزاج، الأمر الذي يُقلّل احتماليّة حالة «الأكل العاطفي»، وبالتالي المساهمة بصورة غير مباشرة في خسارة الوزن.

| تحسّن جودة النوم ووقته، الأمر الذي يُساهم بصورة غير مباشرة في خسارة الوزن.

5 أيّام في الأسبوع

تشير مجموعة من الدراسات إلى أن المشي لنصف ساعة، وذلك لخمسة أيّام في الأسبوع يُحقّق وقاية من جملة من المشكلات الصحيّة، بالإضافة إلى وزن طبيعي.

من جهةٍ ثانيةٍ، يلجأ البعض الى احتساب عدد الخطوات، أثناء المشي خلال النهار (بدون تخصيص نصف ساعة لرياضة المشي)، وفي هذا الخصوص فإنّ الوصول إلى 10 آلاف خطوة، يوميًّا، هو أمر صحّي. علمًا أنّه يتوافر العديد من التطبيقات على الهواتف الذكيّة، التطبيقات التي تساعد في احتساب عدد الخطوات خلال اليوم، لو أنّ عدّاد الخطوات Pedometer هو من الأجهزة الأكثر دقّةً في احتساب عدد الخطوات.

من النصائح لممارسي رياضة المشي من المبتدئين أن يبدأوا بزيادة حركتهم بحسب قدرتهم على التحمّل؛ مثلًا: المشي السريع لعشر دقائق، يوميًّا، مع الزيادة التدريجيّة في الوقت حتّى يصبح ستّين دقيقة في اليوم. وفي هذا الإطار، ينفع المشي بسرعات مختلفة أثناء الدقائق اليوميّة الخاصّة بهذه الرياضة.

سعرات حراريّة مفقودة

السؤال عن عدد السعرات الحراريّة، التي يستطيع المرء إحراقها، خلال ممارسة رياضة المشي، تُجيب عنه اختصاصيّة التغذية القاضي، قائلةً: «تزيد رياضة المشي السريع من نسبة إحراق الدهون، وفي هذا الإطار يستطيع المرء الذي يمشي لحوالي 25 دقيقة أن يحرق سعرة حراريّة لكل باوند (نحو نصف الكيلوغرام) من وزنه».

وعن الوقت المثالي للمشي، توضّح القاضي أنّ «الدراسات العلميّة لا تتحدّث عن وقت مُفضّل لأداء هذه الرياضة، لذا يستطيع المرء اختيار الوقت المناسب في جدوله اليومي لهذا النشاط، بصورة تضمن أن يواظب على أدائه، الأمر الذي يعزّز صحّته».

آلة المشي

فيما يفضّل العديد من الأفراد ملازمة المنزل راهنًا، فإنّ فوائد آلة المشي (تريدميل) في تحقيق اللياقة البدنيّة مضمونة. وفي هذا الإطار، يُنصح بأن يختار المرء مكانًا مناسبًا للـ«تريدميل»، في مُقابل التلفاز مثلًا، حتّى يُمارس الرياضة بدون ملل، أثناء مشاهدة برنامجه المُفضّل، مع السعي إلى زيادة الوقت المنقضي في أداء هذا النشاط، والسرعة، بحسب قدرته على التحمّل.



نصائح غذائيّة

إلى المداومة على مُمارسة رياضة المشي، يجب اتباع نظام غذائي يؤمّن احتياجات الجسم من العناصر كافة. في الآتي، نصائح غذائيّة مُتعلّقة بنمط الحياة الصحّي:

1. البعد عن تفويت الفطور، لما تقدّمه هذه الوجبة الصباحيّة من فوائد للصحّة.
2. اتباع عادة استهلال وجبة الغداء (والعشاء) بطبق من السلطة، مع الانتباه إلى التتبيلة المضافة إليها (القليل من الزيت، وبدون مايونيز...).
3. تناول الأسماك والمكسّرات، لأنّ الصنوف المذكورة تحتوي على دهون صحيّة.
4. التقليل من استهلاك الصنوف الغذائيّة الآتية: المعجّنات والحلويات والعصائر، وغيرها من المأكولات عالية السعرات الحراريّة، مع المواظبة بالمقابل على تناول الخضراوات والفواكه الطبيعيّة، بالإضافة إلى اعتماد طريقة الشيّ في الطهي.
5. شرب ما لا يقلّ عن ليترين من المياه، يوميًّا. علمًا أنّ الجسم خلال ممارسة هذا النوع من الرياضة يفقد السوائل.



بين تدليل الطفل وإفساده

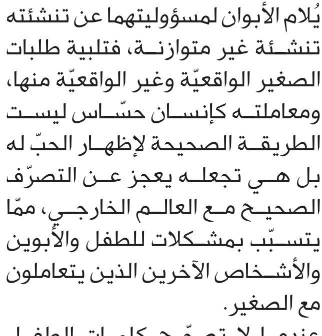
يرغب معظم الآباء والأمّهات في جعل حياة أطفالهم بسيطة وممتعة وآمنة قدر الإمكان، لذا هم يبذلون قصارى جهودهم لتوفير هذه الحياة وحماية الأولاد والبنات واستيعابهم، بيد أنّ هذه المساعي قد تطمس الخط الفاصل بين تدليل الصغار وإفسادهم!

بيروت ـ ماغي شمَّا

الطفـل المدلّـل هو الـذي يمتلك كل الضروريات التي تؤدي بشكل مثالـي إلـى نمـوّ صحّـي وكلّي، وبخاصّة الاهتمام، والقليل من الهدايا أو الأمـور الماديّـة غيـر الضروريـة.

بالمُقابل، قد يبالغ الوالدان في حماية الطفل، وفي تدليله المفرط وتقديم الهدايـا بكثـرة وبـدون مناسـبة له، عندئذ يتصف الأهل بأنّهم يفسـدون الصغير!

تشـرح الاختصاصيّة في علم النفس التربـوي د. هيـام لطفـي الزيـن لـ«سـيدتي» أنّ «المبالغـة في تدليل الطفـل تُطـوّر الاعتقـاد لديـه بـأن الآخرين يجب أن يفعلوا كلّ شيء من أجله. بالمُقابل، من أعظم الهدايا التي يمكن للوالدين تقديمها لطفلهما هي تغذيتـه بفكرة «أنـا قـادر»، وهو ما يشـعر الطفل بأنّه يستطيع الصمود فـي الفتـرات الصعبـة مـن الحياة».



وتوسّع د. الزين فكرتها، قائلةً: «لا يعني تجنّب المبالغة في التدليل الكفّ عن الحب والمودة والاتصال؛ فالعناق والإطراء والتحقّق من المشاعر لا تقع تحت خانة التدليل».

ما هو التدليل المفرط؟

يُعرّف التدليل على أنّه «إرضاء الرغبة، وهو يترجم في تلبية احتياجات ورغبات شخص ما، بطريقة مفرطة، لينتهي الأمر إلى التأثير سلبًا في الشخصيّة». لذا، تنصح د. الزين الأب (أو الأمّ) أن يدع الطفل يقوم بالأمور التي يستطيع القيام بها، بدون تقديم المساعدة والاهتمام غير الضروريين (ما لم يكن ذلك مطلوبًا حقًّا)، فإذا كان الأب موجودًا دائمًا لمساعدة طفله في أدنى موقف، فهو سيحرم طفله من العديد من الفرص التي تعتبر حاسمة لنموّه، ما يدفع بالطفل إلى أن يعتمد دائمًا عليه.

وتعدّد الاختصاصيّة بعض صفات الطفل المدلّل، في الآتي:

| يميل الطفل المدلّل إلى أخذ كل أمر من أمور الحياة كمُسلّمة.

| يبدأ الطفل المدلّل في تقدير وفرة المال، في سنّ صغيرة.

| لا يحبّ الطفل المدلّل أن يبذل أي جهد للتعلّم أو القيام بأي شيء يتحدّى نفسه عبره، إذ دائمًا هناك شخص آخر متاح للقيام بذلك من أجله.

| ليس لدى الطفل المدلّل ميولًا إبداعيّة.

| يكذب الطفل المدلّل للحصول على ما يشاء.

| سرعان ما يفقد الطفل المدلّل الاهتمام بألعابه، بعد وقت وجيز.

| يتصف الطفل المدلّل بالعناد، ويُلاحظ أنّه لا يحترم كبار السنّ.

| يستخدم الطفل المدلّل الشتائم.

إذا كان الطفل يُظهر عارضًا فأكثر من العوارض المذكورة أعلاه، عادةً ما يُلام الأبوان لمسؤوليتهما عن تنشئته تنشئة غير متوازنة، فتلبية طلبات الصغير الواقعيّة وغير الواقعيّة منها، ومعاملته كإنسان حسّاس ليست الطريقة الصحيحة لإظهار الحبّ له بل هي تجعله يعجز عن التصرّف الصحيح مع العالم الخارجي، ممّا يتسبّب بمشكلات للطفل والأبوين والأشخاص الآخرين الذين يتعاملون مع الصغير.

عندما لا تصحّح كلمات الطفل الكاذب، فإنّ الأب مسؤول عن إفساد عقل بريء، وكذا الأمر عندما يزوّد الأخير طفله بأي شيء يرغب به، فإنّه يغرس فيه عادة أخذ كل شيء كأمر مسلم به. يصبح هذا في النهاية لا رجعة فيه مع نموّ الطفل وبلوغه. وعندما لا يبذل الأب الجهد لوقف الشتائم التي يتفوّه الطفل بها، فهو يُشجّع بذا على التآكل الأخلاقي الشديد، ممّا يزيد الأمور سوءًا!

لكن، لا يمكن «إصلاح» متلازمة الطفل المُدلّل بين عشيّة وضحاها؛ فالخطوة الأولى لمساعدة الطفل تتمثّل في اعتراف الأبوين بأن صغيرهما يعاني من مشكلة ما، وعليهما التعاون في حلّها. وفي هذا الإطار، يمكن للأب (أو الأمّ) الرجوع إلى الماضي: هل ترعرعت معدومًا من أي شيء، وترغب في المقابل أن يحصل طفلك على كل شيء؟ هل الاستسلام لطفلك أسهل من رفض طلباته؟ هل يقع الأمر تحت خانة الراحة، والتخلص من بكاء الطفل؟ الحل هو البدء في إجراء التغييرات، في أسرع وقت ممكن، مع تصحيح الوالدين معتقداتهما المتعلّقة في تربية الطفل؛ على الرغم من الإمكانات المتوافرة أحيانًا، على الأبوين التأكّد من أن طفلهما لا يحصل على كل ما يجلب انتباهه أو يثير خياله، فهذا الأمر لا يتعلّق بالقدرة المالية، وإنما بالمسؤولية الأخلاقيّة.



علامات مقلقة

علامات مقلقة توحي بسلوك الطفل المدلّل:

| هو يظهر رغبة منخفضة في تحقيق أمر ما.

| يستسلم بسهولة، عندما يواجه مهام جديدة وصعبة.

| يتطلّب الكثير من الاهتمام والتقدير.

إشارة إلى أنّ الطفل الوحيد يتعرض لخطر أكبر جرّاء الحماية الزائدة؛ في هذا المجال، يحصل الطفل على القدر الأكبر من الاهتمام، ويعرف أيضًا كيفيّة استغلال هذا الاهتمام، لذا على الأب ألّا يسمح بذلك.

العواقب لاحقًا

إذا لم يتعلّم الطفل المدلّل أبدًا أن يكون جريئًا وشجاعًا، لذا يعدّ كلّ من السلامة والامتيازات قيمة أساسية في حياته. نتيجة لذلك، سيواصل الطفل المدلّل حياته «المريحة»، بالاعتماد على والديه. وبالتالي، فإن تقرير المصير والاستقلاليّة يتراجعان أكثر فأكثر، وهو في الوقت نفسه ما يحرمه السعادة الحقيقيّة.

نصائح تجنّب إفساد الطفل

حتّى لا تتفاقم حالة الطفل المدلّل، فإنّ على الأبوين التيقن أنّ التدليل والحماية المفرطة لصغيرهما لن يفيداه، بل يحتاج الطفل إلى المقدار الصحيح من الرعاية، مع السماح له بالتعثّر والسقوط وارتكاب الأخطاء. ففي كثير من الحالات، يكون الخطأ ضرورة. لذا، تتمثّل الاستراتيجيّة المواجهة لإفساد الطفل في السماح له دائمًا بفعل الأمور بشكل مستقلّ، وفق سنه، وبطبيعة الحال يمكن للأب والأمّ مساعدته عند الحاجة، وبدون مبالغة.

لتسهيل الأمر على الأبوين، عليهما مساعدة الطفل المدلّل على اكتساب بعض الاستقلاليّة من خلال تقسيم المهام إلى خطوات صغيرة قدر الإمكان. مثلًا: يمكن للطفل أن يتحمّل بعض المسؤوليات الصغيرة، ويطلب إليه الالتزام بالمواعيد.

طريقة أخرى هي محاولة التحدّث إلى الطفل؛ إذا تمكّن الأبوان من بناء مستوى من الثقة مع الطفل، فهما يؤثّران فيه، إيجابًا، عن طريق طرح بعض الأسئلة. أمّا خارج المنزل، فلا يجب أن يمنح الطفل المدلّل أيّة معاملة خاصّة، بل يطلب إليه أداء مهام على غرار الأطفال الآخرين. من جهة ثانية، يجب تشجيع الطفل على المحاولة مرّة أخرى، عند الخطأ.





زيارتان للذوّاقة إلى **مراكش** و**روما**



من بين أهداف السفر، جولات الطعام التي تذكي براعم التذوّق، وتسمح بالغوص في تاريخ الوجهة السياحيّة من خلال مطبخها، وبتقبّل الجديد والغريب في المذاق... وفي إطار سياحة التذوّق، «سيدتي» تجول في مراكش وروما اللتين يدخل المطبخ فيهما، في إطار الترويج للسياحة.

إعداد: ماغي شمّا

1. روائح الطعام في ساحة جامع الفنا

تملأ روائح الطعام شوارع المدن المغربيّة، بخاصّة في مراكش، المدينة التي تجمع في ساحة جامع الفنا بين سحر الفرجة وسماع الحكايات والموسيقيين وعروض الأفاعي.. وتذوّق الأطباق المغربيّة التي تُقدّم في أكشاك الشوارع. في هذا المطعم الشعبي الكبير المفتوح في الهواء الطلق، بساحة جامع الفنا، تقترح المطاعم الجوّالة مأكولاتها بعد العصر، حتّى وقت متأخّر من الليل. إلى الكسكس المغربي الشهير، تشمل الصنوف اللذيذة، هناك: مجموعة منوّعة من عصائر الفواكه الطازجة، وشوربة الحلزون، ورؤوس الأغنام، والطواجين. علمًا أنّ الوجبة الخفيفة المُفضّلة في الشارع المغربي هي «ميلوي»، والأخيرة عبارة عن نوع من الفطائر المصنوعة من المعجنات المطوية التي تشترى ساخنة من الموقد. وسيجد زائرو المغرب الكثير من البسكويت والمعجّنات التي تُباع في الأكشاك. ولا تفوّت في جولات التذوّق فرصة تناول شوربة الحريرة التي تتألّف من: البندورة والحمّص والعدس والتوابل (الزعفران والزنجبيل والفلفل) وبعض اللحوم. لكن ليس من وصفة موحّدة للحريرة، وبالتالي هناك الكثير من الاختلافات من مطبخ إلى آخر. وهناك سمك شيرمولا، وهو طبق مغربي نموذجي آخر يتمّ تحضيره مع جميع أنواع الأسماك، وبما أن المغرب هو أكبر مصدّر في العالم للسردين، فإن هذا الطبق يعدّ من السردين في معظم الوقت. شيرمولا هو خليط بهارات لذيذ في إعداد متبل السردين المشوي أو المقلي.

أسياخ اللحم المغربية (بروشيت) بدورها تنقع في الملح والتوابل، ثم تشوى، وتقدّم في خبز طازج.







> أطباق المطبخ اللذيذة، كالبيتزا والباستا، تدخل في حملات الترويج للسياحة في إيطاليا

2. البيتزا سفيرة الطعام في روما

البيتـزا هـي سـفيرة الطعـام الإيطالـي فـي رومـا، ويطلبهـا المسـافرون بكثـرة. يُعتقـد أن كلمـة «بيتزا» جـاءت من الكلمـة اللاتينيّة pinsa، والتـي تعنـي الخبـز المسـطّح (علـى الرغـم من وجود الكثير مـن الجدل حول أصل الكلمة). وفـي هذا الإطار، ثمّة اكتشـاف أثري حديـث في منطقـة فينيتـو يُرجع البيتـزا إلى العصـر البرونـزي. بحلول العصور الوسـطى، بـدأت البيتزا تتخذ طعمًا أكثر حداثةً. اسـتخدم الفلاحـون في ذلك الوقت القليل من المكوّنات في إنتـاج عجينة البيتزا الحديثة، فيما الحشـو كان عبارة عن زيت الزيتون والأعشـاب. أعطى إدخـال لحـم جامـوس المـاء الهنـدي للبيتـزا بعـدًا آخـر، وكـذا الأمـر في شـأن إنتـاج جبن الـ«موزاريـلّا». وفـي حيـن أن صنـوف الجبن الأخرى تشـقّ طريقها إلى حشو البيتزا، لكن لا يمكن الاستغناء عن الـ«موزاريلّا» الطازجة في الحشـو. علمًا أنّ البيتزا الإيطاليّة لا تسـتخدم النوع المقطّع والمجفّف من الـ«موزاريلّا»، كما في النسخ الأميركيّة من البيتزا.

من الاتجاهـات الجديدة في البيتـزا الإيطاليّة: التاجليـو، المعروفـة أيضًـا باسـم «بيتـزا روسـتيكا»، التي تكون محشوّة بالفطر المتبّل أو البصل أو الخرشـوف. يتـم طهي هذا النمط من البيتزا على مقلاة في أكشـاك الشوارع، ما يجعل منها وجبة غداء سريعة جيدة.

«بيتـزا كالزون» الإيطاليّة غالبًا ما تكون مليئة باللحـوم أو الخضـراوات الطازجـة (المُفضّـل بينها هو السبانخ) وجبن الـ«موزاريلا». وهناك اتجاه جديد يكتسـب شـعبيّةً هو ظهور البيتزا الحلـوة المحشـوّة بالنوتيـلا والعسـل ومربى الفاكهة واللبن...

ولا بـدّ مـن تجربة «بيتزا رومانا»، التي عادةً ما تتخذ شـكلًا مستطيلًا، ويسـتخدم نوع مختلف من الدقيق في إعدادها، فيترك العجين يرتفع لأيّام. تختلف هذه العمليّـة تمامًا عن الفطيرة على طـراز نابولي، على الرغـم من أن البيتزا الرومانية عادة ما تكون رقيقة العجين.

الفوكاشـيا، هو نوع مـن الخبز يمتـاز بقاعدة أكثر سـمكًا مـن البيتزا، ويعلوه زيـت الزيتون وإكليـل الجبـل. يمكـن إضافـة المزيـد مـن الصنـوف للحشـو إليـه، كالزيتـون والبصـل المكرمل والجبن.

فـي رومـا أيضًـا، لا بـدّ مـن تـذوق Cacio e Pepe وهـو طبـق معكرونة مؤلّـف من أربعة مكوّنـات: الباسـتا من نـوع «بوكاتيني» وجبن الـ«بيكورينو» والملح والفلفل الأسـود. بعض المطاعـم فـي رومـا يعـدّ المعكرونـة علـى طاولتـك، والمطاعـم الأخـرى يقـدم الطبـق جاهزًا.

من جهـة ثانية، يعدّ Supplì صنفًا من الطعام الشعبي المرغوب؛ كرة من الأرز مقليّة، وعادةً مـا تكـون مليئـة بمزيج مـن اللحـم وصلصة البندورة والجبن.





زوايا في المنزل مستوحاة من الأسفار السياحيّة

تولّد الرحلات ذكريات محبّبة، ما قد يدفع بالبعض إلى تصميم زوايا في المنزل ذات إكسسوارات ومفروشات وألوان تستحضر الوجهة السياحيّة أو ملامح منها. وفي هذا الإطار، تُطلع مهندسة الديكور ديالا غمراوي قرّاء «سيدتي» على مجموعة من التصاميم التي تُذكّر بأجواء جنوب أفريقيا، وتايلند في آسيا، وإسبانيا في أوروبا.

بيروت ـ ماغي شمَّا

لمحات من جنوب أفريقيا

زاوية **تايلنديّة** الطراز للقراءة

يحلـو تأثيـث زاويـة للقـراءة والاسـترخاء مسـتوحاة مـن أجـواء تايلنـد، وتحديـدًا من مشـاهد البحـر وأشـجار النخيـل العالية وكراسي «الشيزلونج»، وذلك وفق الآتي:

- يسـتخدم ورق الجـدران المنفّـذ بتقنيـة عاليـة لصورة مرغوبة من جزر تايلند؛ على أن يكسو الجدار الواقع بين نافذتين.
- لجلسـة مريحـة، يُفضّـل وضـع كرسـي، كالـ«شـيزلونج» أو ذلـك الهـزّاز أو المعلّـق بالسقف أو المثبت على قاعدة حديد.
- يُستحسـن توافـر خزانة صغيـرة مصنوعة مـن الخشـب والقـشّ (أو الخيـزران) لحفظ الكتـب. وثمّـة فكـرة أخـرى جذّابـة تقضي بتوزيع رفوف الكتب في تصميم يتخذ هيئة درفة شـبّاك قديم. ويُعلّق هـذا الأخير على الجدار، بطريقة فنيّة.
- تفتـرش الأرضيّـة سـجّادة مشـغولة من الوبر، أو مجموعة من المدود.
- للإضـاءة أهميّة، لـذا من الضـروري تأمين المباشـرة منها التي تحملهـا الـ«أباجورات» الضخمة، بالإضافة إلى تلك غير المباشرة.
- لا يجب الإغفال عن توزيع أوعية كبيرة من النباتات، بخاصّة أوراق أشجار الموز، فضلًا عن أزهار ذات أريج محبّب، ما يُحقّق الاسترخاء.
- يُفضّـل اعتمـاد الألـوان الفاتحـة للغايـة، كالمفروشـات باللـون الأبيـض، والخشـب باللـون البنـي، والخلفيّـة باللـون الأزرق والأخضـر، فيمـا الخزانـة تمزج بين الخشـب البنّي والأبيض. وللتزيين، توزّع وسـائد بلون البحر الأزرق المخضر (الفيروز).



في غرفة الجلوس

في غرفة الجلوس عصريّة الطابع، تجذب ملامح الطراز الأفريقي في الديكور، من النقوش والزخارف الوافرة على الجدران، كما على السجادة، والقش في المفروشات... في الآتي، أفكار في الديكور من جنوب أفريقيا لغرفة الجلوس:

- إذا كانت الأريكة بيج اللون، توزّع وسائد زهريّة وحمر قانية عليها.
- تحلو تصاميم الطاولات (طاولة القهوة وتلك الجانبيّة) ذات الأسطح من الحجر الصلب، والقواعد التي هي عبارة عن جذع شجرة حقيقي، أو تلك المشغولة من النحاس وتعلوها أسطح خشب.
- توزّع كراس فرديّة من القشّ، أو مجموعة من المقاعد المفردة (بوف) منقوشة أو سادة.
- تشمل الألوان الرائجة: الزيتي مع الأصفر، أو البنفسج المائل إلى الأزرق مع لمسة من الزهري.
- تأتي وحدة حمل التلفاز على هيئة طاولة صغيرة منخفضة، مشغولةً من القشّ والخشب، وفي أسفلها صناديق من القشّ، أمّا الخلفية فمعدّة من لون من الألوان المُستخدمة في الغرفة، ومن خامة خشنة قريبة من الطوب.
- يُزيّن الجدار الرئيس بدوائر القشّ الأفريقيّة المنقوشة، الدوائر التي توزّع عليه بطريقة عشوائية، أو تثبّت سجّادة مشغولة من الكتّان والصوف عليه. وهناك الأعمال اليدويّة، مثل: الدوائر التي تنسدل منها الخيوط. وتشمل الإكسسوارات الجرار، التي تحمل نبات الصبار، في الزوايا.
- تفترش الأرضيّة سجادة ذات زخارف مستوحاة من عناصر الطبيعة الأفريقيّة.







ديكورات **إسبانيّة** على الـ«ترّاس»

تُعرف إسبانيا بموقعها على البحر الأبيض المتوسّط، وتمتاز ببيوتها التي يسيطر لون الطلاء الأبيض على دواخلها، التي تحتوي على أعمال من الحديد المطروق (فيرفورجيه) والموزاييك والأزهار. لإعداد «ترّاس» تتفق والديكورات الإسبانيّة، تطبّق أقواس (أو قناطر) بالحديد المطروق على حافة الدرابزين أو على جدار معيّن يحمل تعليقات بسيطة لحضن أوعية النباتات والأزهار الملوّنة. ومن الأفكار ذات الطابع الإسباني، في الديكور الداخلي:

▎تثبّت قطع جاهزة من الخشب الصلب على الأرضيّة، منقوشًا عليها زخارف من الموزاييك، أو توظّف قطع الخشب على السقف أو على هيئة «بيرغولا»، مع تزيين الجدران بالمصابيح (أبليكات) المعدّة من الـ«فيرفورجيه»، والمطليّة بطلاء بلون النحاس أو بالبنّي المحروق المائل إلى الأسود، مع اختيار الـ«أبليكات» ذات الإضاءة الصفراء على هيئة شموع.

▎تُذكّر البيوت الإسبانيّة بالقرميد الأحمر والجدران البيض ولون الحديد الأسود، لذا يمكن طلاء الجدران أو إكساؤها بالحجر الأبيض، واعتماد الـ«فيرفورجيه» أسود اللون للدرابزين أو النوافذ أو الـ«أبليكات» والثريا.

▎يُذكّر كلّ من بلاط الـ«تراكوتا» والمواد الطينيّة بالطابع الإسباني، فيستخدم الأوّل في كساء الأرضيّات، والطين في الإكسسوارات، كالجرار. وثمّة خيار آخر للأرضيّات يتمثّل في استخدام الموزاييك، مع مدّه وصولًا إلى الجدار.

▎يُفضّل اختيار المفروشات من لون (أو لونين) من نقوش الموزاييك المعتمدة.

▎تُثبّت الفوانيس على الجدران، أو تُوزّع على الأرضيّة، مع تزويدها بالشموع الضخمة. وثمّة فكرة جذّابة تقضي بوضع الفوانيس بين أقواس الـ«فيرفورجيه».



طعم العسل في تتبيلات اللحوم

يرغب بعض الذوّاقة في طعم العسل المُضاف إلى تتبيلات أطباق الدجاج والسلمون، ما يضفي توازنًا بين النكهات الحامضة والحارّة والمالحة وحلو العسل، علمًا أن المهارة في الطهي تتمثّل في ضبط هذه النكهات المتناقضة، وجعلها متساوية في كلّ لقمة. بيروت ـ «سيدتي»



صدور الدجاج بصلصة العسل

المقادير

- نصف الكيلوغرام (قطعتان) من صدور الدجاج، منزوعة العظم والجلد
- الملح، بحسب الرغبة
- الفلفل الأسود، بحسب الرغبة
- ربع الكوب من الدقيق العادي
- ملعقتان كبيرتان ونصف الملعقة من زيت الزيتون (أو 3 ملاعق كبيرة ونصف الملعقة من الزبدة غير المملّحة)
- فصّان من الثوم، مهروسين
- ملعقة كبيرة ونصف الملعقة من خلّ التفّاح
- ملعقة كبيرة من صلصة الصويا
- ثلث الكوب من العسل

طريقة التحضير

1. يُقطّع صدرا الدجاج إلى أنصاف، بالطول، وذلك حتّى تتشكّل أربع قطع. يُنثر الملح والفلفل على كلّ جهة من جهات قطع الدجاج الأربع.

2. يوضع الدقيق في طبق واسع؛ تلتّ قطع الدجاج في الدقيق، مع نفض الباقي.

3. تدفأ ملعقتان الزيت (أو تُذاب 3 ملاعق من الزبدة) في مقلاة، وذلك على حرارة متوسّطة إلى عالية؛ تُطهى قطع الدجاج لثلاث دقائق، حتّى يتحوّل اللون إلى الذهبي. تقلب قطع الدجاج إلى الجهة الأخرى، وتطهى لدقيقة.

4. تُخفّف الحرارة حتّى تصبح متوسّطة إلى عالية؛ يضاف البصل، فيصبّ الباقي من الزيت (أو الزبدة) فوق البصل، مع التقليب برفق عند ذوبان الزبدة أو دفء الزيت. يصب الخلّ، ويضاف كلّ من صلصة الصويا والعسل، مع التقليب. حين تغلي الصلصة، تخفّف الحرارة، وتبقى المكوّنات على النار لدقيقة، مع ملاحظة سمك قوامها.

5. يرجع الدجاج إلى المقلاة؛ عند ملاحظة سمك قوام الصلصة، هي تخفّف بقليل من الماء. يقدّم الدجاج على الفور، مع الباقي من الصلصة.

المقادير تكفي أربعة أفراد

وقت التحضير: 4 دقائق

وقت الطهي: 8 دقائق

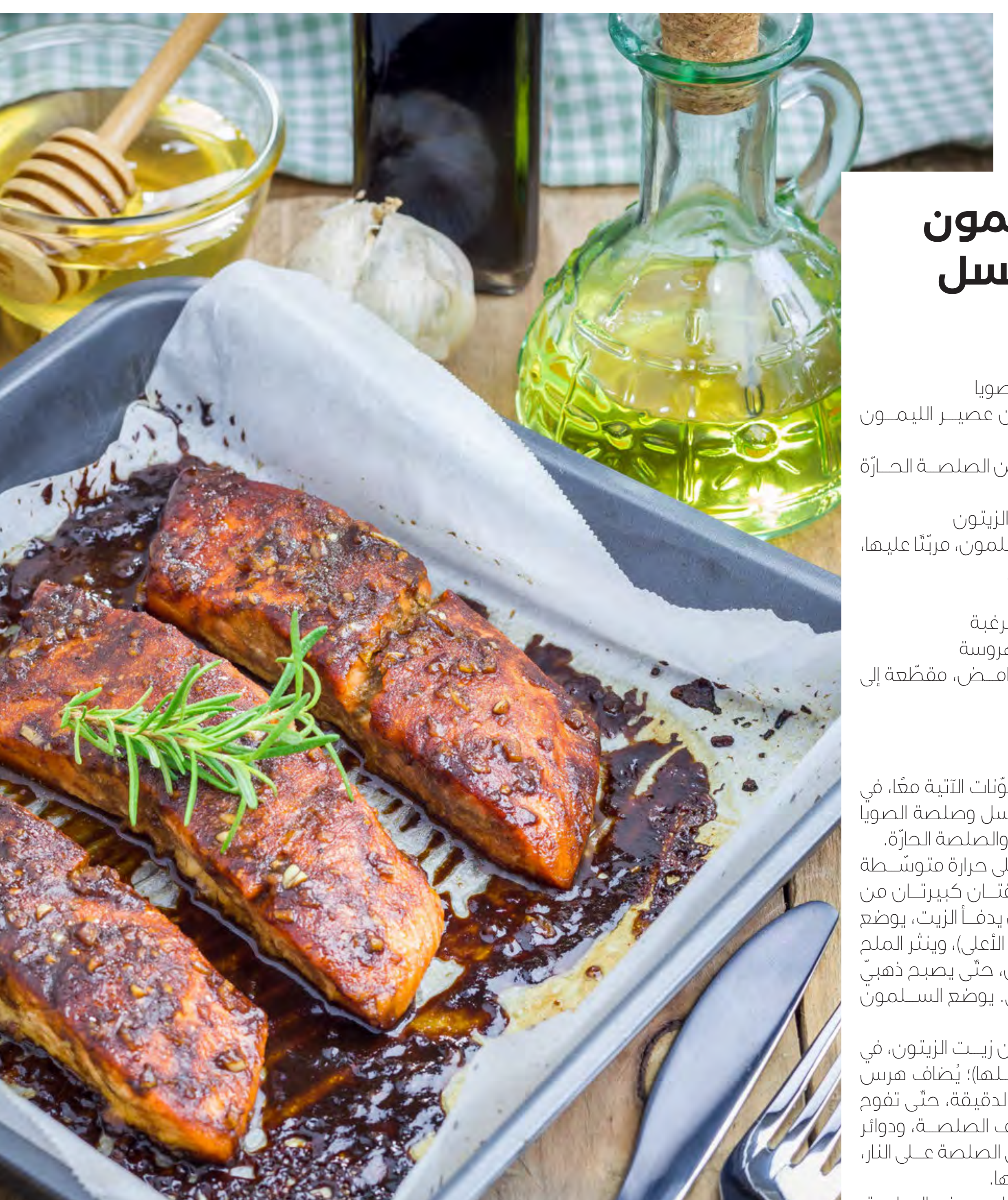


سلطة السبانخ والفراولة

| المقادير: ملعقتان كبيرتان من السمسم ونصف الكوب من السكّر ونصف الكوب من زيت الزيتون وربع الكوب من الخلّ الأبيض وربع الكوب من بهار الـ«بابريكا» وملعقة كبيرة من فرم البصل و280 غرامًا من السبانخ صغير الحجم (بايبي) مغسلًا ومجفّفًا ومفرومًا وسلّة صغيرة من الفراولة المنظفة والمقطعة. **للتزيين:** ربع الكوب من اللوز، مقطّعًا إلى أنصاف.

| طريقة التحضير: تعدّ الصلصة عبر خلط السمسم والسكّر والزيت والخل وبهار الـ«بابريكا» وفرم البصل في وعاء صغير، معًا. يغطّى الوعاء، ويُحفظ في البرّاد، لساعة. في وعاء السلطة، يخلط فرم السبانخ وقطع الفراولة، واللوز في حال استخدامه. تصبّ الصلصة. تبرّد السلطة لربع الساعة، قبل التقديم.

المقادير تكفي أربعة أفراد



فيليه السلمون بصلحة العسل

المقادير

- ثلث الكوب من العسل
- ربع الكوب من صلصة الصويا
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ملعقتان صغيرتان من الصلصة الحارّة (جاهزة)
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 120 غرامًا من فيليه السلمون، مربّتًا عليها، ومجفّفة بمنديل المطبخ
- الملح، بحسب الرغبة
- الفلفل الأسود، بحسب الرغبة
- 3 فصوص من الثوم، مهروسة
- ثمرة من الليمون الحامض، مقطّعة إلى دوائر

طريقة التحضير

1. للصلصة: تُخلط المكوّنات الآتية معًا، في وعاء متوسّط الحجم: العسل وصلصة الصويا وعصير الليمون الحامض والصلصة الحارّة.

2. توضع مقلاة كبيرة على حرارة متوسّطة إلى عالية، فتُضاف ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون إليها. حين يدفأ الزيت، يوضع فيليه السلمون (الجلد إلى الأعلى)، وينثر الملح والفلفل. يُطهى السلمون، حتّى يصبح ذهبيّ اللون، وذلك لستّ دقائق. يوضع السلمون جانبًا.

3. يصبّ الكمّ الباقي من زيت الزيتون، في المقلاة عينها (بدون غسلها)؛ يُضاف هرس الثوم إلى المقلاة، ويبقى لدقيقة، حتّى تفوح رائحة زكيّة. ثمّ، تضاف الصلصة، ودوائر الليمون الحامض. تبقى الصلصة على النار، حتّى تتقلّص إلى ثلث كمّها.

4. يغمس فيليه السلمون في الصلصة. يزيّن الطبق بشرائح الليمون الحامض، ويُقدّم على الفور.

المقادير تكفي أربعة أفراد

وقت التحضير: 5 دقائق

وقت الطهي: 15 دقيقة



«سموذي» الأفوكادو بالعسل والقشدة

وصفة حلوة، وسهلة التحضير، من «مطبخ سيدتي»، قوامها الأفوكادو والحليب والعسل، من إعداد سوزان شحادة.



المقادير

- ثمرتـان مـن الأفـوكادو، مقشّـرتين، ومنزوعتـي النواة، ومقطّعتين إلى أنصاف
- ثلث الكوب من الحليب، سائلا
- ملعقتان كبيرتان من العسل

للتزيين:

- ملعقتان كبيرتان من القشدة الجاهزة
- ملعقة كبيرة من العسل
- المكسّرات بحسب الرغبة

طريقة التحضير

1. تُضـاف أنصاف الأفوكادو إلى إبريـق الخلاط الكهربائي، مع الحليب السـائل والعسل. تُضرب المكوّنات على سرعة متوسّطة، حتّى يتشكل خليط ناعم القوام.

2. يُصـبّ الخليـط في كـوب التقديـم؛ يُزيّـن بالقشـدة والعسل والمكسّرات.

المقادير تكفي فردًا

وقت التحضير: 10 دقائق



تصفّح سهل
و 16 قسماً للمرأة العصرية
موقع
الجميلة
بحلّة جديدة
عبايات بيضاء وملونة
موضة 2020 لاطلالات الربيع
كيف أثرت أزمة كورونا
على عروض الأزياء حول العالم؟
مجموعة أوسكار دي لارنتا لربيع 2020 من أسبوع
الموضة في نيويورك
عبايات موضة 2020 من وحي الفاشينيستا
المحجبات
أحدث موديلات فساتين السهرة للنجمة
بلقيس فتحي
Al Jamila Magazine
aljamilamag
@aljamilamag
aljamilamag



التوبة..
نافذة للسعادة في الدنيا والآخرة

يُعدُّ الوقوع في الخطأ والذنب من طبيعة الإنسان، كما في الحديث النبوي «كل بني آدم خطاء، وخير الخطّائين التوابون». لكن لا حجة له في ذلك، ولا مبرر للاستمرار في الذنب، بل إنه مأمور بتصحيح خطئه بالتوبة إلى الله عز وجل، والاستغفار والرجوع عن الخطأ، فالتائب من الذنب كمن لا ذنب له.
ولهذه التوبة أنواعٌ وشروط وأمور تترتب عليها ونتائج، يشرحها الشيخ والمستشار الشرعي محمد الغضبة في التقرير الآتي:

الرياض - لميس سامي

تعريف التوبة

التوبة لغةً: يُقصد بها الرجوع والإنابة إلى الله تعالى، وأداء كل ما له من الحقوق على عباده التائبين، مع العزم والصدق وعدم إصرار القلب على ارتكاب الذنوب.

التوبة اصطلاحاً: هي ترك الذنوب خوفاً من الله تعالى، وطلباً لرضاه ورحمته، مع إدراك قُبح الذنوب والحرص على عدم العودة إليها، والندم على ارتكابها، وإدراك ما يُمكن إدراكه من العبادات، والتزام الطاعة.

أنواع التوبة

1 - التوبة من الكبائر:

لا تُكفّر الكبائر إلا بالتوبة، بخلاف الصغائر التي تُكفّر بطرق عدة، مثل الصلوات الخمس، والجمعة إلى الجمعة، وغيرهما من الطرق.

ويستحب أن يصلي التائب ركعتين، ويُستدل على ذلك بقول الرسول، صلى الله عليه وسلم: «ما مِن عبدٍ مؤمنٍ يُذنِبُ ذَنباً فيَتوضَّأُ فَيُحسِنُ الطُّهورَ، ثمّ يصلِّي رَكْعتين فيستغفرُ اللّه تعالى إلّا غَفرَ اللّهِ لَهُ، ثمّ تلا وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ».

2 - التوبة من الصغائر:

وعرّفها أيضاً شيخ الإسلام ابن تيمية بأنها: الذنوب المُرتكَبة دون ترتُّب حَدٍّ عليها في الدنيا، أو الآخرة.

ويُكثر فيها الإنسان من التسبيح والتهليل والاستغفار، فالاستغفار يأكل السيئات كما تأكل النار الحطب.

شروط التوبة

يقبل الله التوبة مهما عظم الذنب لقوله تعالى: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعاً إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ».

وتتحقق التوبة من الذنوب بمجملها بالرجوع والإقلاع التام عن ارتكابها، وعقد العزم والإصرار على عدم العودة إليها مرةً أخرى بعد التوبة، والندم على ما مضى من الوقوع في الذنب.

وفي ذلك يقول ابن عثيمين: يقبل الله تبارك وتعالى التوبة من كل تائب من ذنب إذا صدقت التوبة وتمت شروطها الخمسة، وهي:

1 - الإخلاص لله تعالى، بأن يكون الحامل له على توبته الإخلاص لله فقط لا طلب دنيا، أو مال.

2 - الندم على ما وقع منه من ذنب، فإن الندم دليل على صدق التوبة.

3 - الإقلاع عن الذنب في الحال، ومنه أداء الحقوق إلى ذوي الحقوق إذا كانت الحقوق للآدميين.

4 - أن يعزم على ألا يعود في المستقبل.

5 - أن تكون التوبة في وقتها، وذلك قبل طلوع الشمس من مغربها على وجه العموم، وقبل أن يحضر أجل الإنسان على وجه الخصوص، ولهذا قال الله تعالى: «وَلَيْسَتِ التَّوْبَةُ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ حَتَّى إِذَا حَضَرَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ إِنِّي تُبْتُ الْآنَ».



تتحقق التوبة من الذنوب بمجملها بالرجوع والإقلاع التام عن ارتكابها

الشيخ محمد الغضبة

أمورٌ تعين على التوبة

1 - تذكّر رحمة الله تعالى الواسعة بعباده التي تشمل مغفرة جميع الذنوب والمعاصي، قال تعالى: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعاً إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ».

2 - مجاهدة النفس بإتيان كل ما أمر به الله تعالى والابتعاد عن كلّ ما نهى عنه.

3 - ذكر الجنة ونعيمها، فذلك يُعين على فعل الطاعة، لنيل رضا الله تعالى والفوز بجنته.

4 - الالتزام بالفرائض من العبادات، وأهمُّها الصلاة، والحرص على التقرُّب من الله تعالى بالنوافل، قال الله تعالى في الحديث القدسي: «وما يَزالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إلَيّ بالنَّوافِلِ حتّى أُحِبَّهُ».

5 - الدعاء وطلب الثبات على الحق من الله تعالى، وفي ذلك يروي الصحابي أنس بن مالك، رضي اللّهِ عنه: «كانَ رسولُ اللَّهِ صلَّى اللَّه عليْهِ وسلَّمَ يُكثِرُ أن يقولَ: يا مقلِّبَ القلوبِ ثبِّت قلبي على دينِك».

6 - المداومة على ترديد الأذكار، والحرص على الاستغفار.

7 - الإكثار من تذكُّر الموت مما يدفع القلب إلى تجديد التوبة والرجوع إلى الله، فقد قال الرسول، عليه الصلاة والسلام: «أكثِروا ذِكْرَ هاذمِ اللَّذاتِ الموتِ».

نتائج التوبة

1 - نيل محبة الله ورضاه وفرحه بالتوبة، رحمةً من الله تعالى بعباده، كما بيَّن ذلك النبي، صلى الله عليه وسلم، في عديد من الأحاديث، منها قوله: «للّه أفْرَحُ بتَوْبَةِ عَبْدِهِ مِن رَجُلٍ نَزَلَ مَنْزِلاً وبِهِ مَهْلَكَةٌ، ومعهُ راحِلَتُهُ، عليها طَعامُهُ وشَرابُهُ، فَوَضَعَ رَأْسَهُ فَنامَ نَوْمَةً، فاسْتَيْقَظَ وقدْ ذَهَبَتْ راحِلَتُهُ، حتّى إذا اشْتَدَّ عليه الحَرُّ والعَطَشُ أوْ ما شاءَ اللَّه، قالَ: أرْجِعُ إلى مَكانِي، فَرَجَعَ فَنامَ نَوْمَةً، ثُمَّ رَفَعَ رَأْسَهُ، فإذا راحِلَتُهُ عِنْدَهُ».

2 - الطمأنينة التي سيجدها في نفسه، يقول الله تعالى: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكاً وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى، قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنتُ بَصِيراً، قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيتَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنسَى».

ويقول الله عز وجل: «مَنْ عَمِلَ صَالِحاً مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ».

ثم إنه يكون في مأمن من العذاب، عذاب الدنيا وعذاب الآخرة، ويكون مطمئن النفس، ويجد الراحة والسعادة والرضا ولذة الحياة.

3 - التخلّص من وساوس الشيطان، والتغلّب على كيده، ومكره.

4 - تكفير الذنوب والسيئات، والاستعداد للقاء الله سبحانه يوم القيامة، والنجاة من عذابه، ونيل رحمته وفضله، يقول تعالى: «وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ».

كافأتني بزوجة!

الكاتبة السعودية
أميمة عبد العزيز زاهد

قالت: يا سيدي.. إن هذا الواقع الأليم الذي أحيا فيه معك؛ لم يكن وليد اللحظة ولا الأمس القريب، إنه نسيج سنوات من شبابي.. شباب مضى ولن يعود، طال ندمك أم قصر، أو حتى أدميت نفسك من الحسرة.. وخابت توقعاتك، وكنت تعتقد بأن باب تسامحي سيظل مفتوحاً أمامك إلى الأبد.. أجبني بصراحة! بِمَ سينفعني ندمك بعد أن فات الميعاد؟!

فلقد أحببتك من خلال مواقفك معي ومع كل من حولي.. وكنت بارعاً في تمثيل دورك، فكل تصرفاتك، ما ظهر منها وما بطن، كانت لصالحك، وأنا بطبيعة الحال صدقتك بقلبي الأحمق الذي لا خبرة له، فقد كنت صياداً بارعاً، وأنا فريسة محبة، عشت معك شهوراً من السعادة اليتيمة، ولم أكن أتوقع بأن الخلل في علاقتنا سيفاجئني بهذه السرعة، وبهذا الحجم وبهذا الشكل، بعدما أصبحت تصرفاتك واقعاً يلهب كياني ويصبغ جوارحي بألوان الحسرة، التي قادتني إلى إحباط يجرّ خلفه سلسلة من اليأس، ولم أعد أعرف من الحب سوى اسمه، ورغم ذلك كنت في بؤرة عقلي الباطن والواعي؛ أرفض هذا الواقع، حاولت أن أعرف أسباب تغييرك، وأن نتعاون معاً لصالح سعادتنا، خاصة وقد أصبح لدينا ولدان، وكم بررت وسامحت، وكم تهاونت، وأقول لنفسي: «لعل وعسى أن تعود لصوابك»، ولكن استفحل غيابك المتكرر بلا مبررات، وانشغالك عني وعن بيتك، حتى استحكم الخلاف وترسخ الكذب في أعماقك، وجرى في عروقك الكذب الذي كنت تمارسه في سلوكك وتعاملاتك، حتى أصبح عنوانك وشعارك، وبالتأكيد كنت بينك وبين نفسك تفتخر برفع علم التذاكي والخداع، ويا ليتك توقفت عند هذا الحد، ولكنك جحدت عشرتي، ومسست كرامتي، وذللت أنوثتي، وذهبت وتزوجت.. لا... لم تتزوج.. ولكنك اشتريت زوجة جديدة صغيرة وجميلة، وكافأتني على إخلاصي وحبي؛ بأن منحت ثمرة كفاحي لك وصبري عليك بزوجة.. أهديتها أحلامي بسهولة، أهديت لأخرى لا دور لها ولا فضل عليك، عشرتي، ووضعتني في موقف شديد المرارة؛ فإما أن أخسر كل شيء، وإما أن أصمت على تهورك وأتقبّل الواقع، وقررت أن أصمت وأكتم سري؛ الذي أوشك أن يقضي عليَّ حتى حاصرتني همومي، التي تحولت بداخلي إلى قوة، فلماذا تعيش أنت في قمة السعادة وأحيا أنا في قاع الإحباط؟! وبدأت ألملم بقايا كرامتي المسلوبة، وتسبقني رغبة جامحة في الانتقام لحالي، الذي وصلت إليه بسببك، فمازلت أنثى أملك عواطف وهبتها لمن لا يستحقها ولم يقدرها ولم يكرمها، وبكل شجاعة قررت أن أنسحب من عالمك المخادع، وتركت منزلك ولم تعلق أو تفكر حتى بمراجعتي أو مصالحتي، بل بادرت بطلاقي؛ خوفاً من أن أغيّر رأيي، وكانت المفاجأة أنك عدت بعد سنوات، طالباً مني أن أصفح عنك، وأن أسامحك، وحاولت أن تبني ما هدمته، وتحيي مشاعري التي أعدمتها بشكل حقيقي. وبدوري حاولت أن أخرج عن خصائص البشر وصفاتهم، ولكني فشلت؛ فأنا إنسانة من لحم ودم، ولست ملاكاً، واعتقدت بأني أستطيع أن أحتويك كما السابق، واكتشفت أني لم أستطع، وظننت أنني سأتمكن من الصفح عنك، ولكني لم أتمكن من مسامحتك.

HOROSCOPES

برج السرطان CANCER

22 يونيو - 22 يوليو

الكوكب المسيطر: القمر
العنصر: الماء
اليوم المحبب: الإثنين
اللون المفضل: الأبيض والفضي
المعدن: الفضة
الحجر الكريم: اللؤلؤ
الأرقام: 2 - 11 - 20 - 29
الأبراج المتوافقة مع السرطان: الثور، والعذراء، والعقرب، والحوت، والسرطان، وأحياناً الجدي.
مشاهير برج السرطان: غادة عبد الرازق، نوال الزغبي، نيكول سابا، هاني سلامة، بريانكا شوبرا، منى زكي، توم كروز، جينيفر لوبيز، ليندساي لوهان.

القاهرة ـ عبير فؤاد


هاني سلامة

الحمل • ARIES 21 آذار ـ 20 نيسان

العمل: من السبت للإثنين وأيضاً الخميس والجمعة: تستطيع أن تحقق نجاحاً رغم معاكسة «الشمس» و«عطارد» بشرط أن تعتمد على ما لديك من مواهب ويقظة وروح مبادرة. راجع خطواتك واهدأ يومي الثلاثاء والأربعاء.
الحب: «فينوس» يدعمك عاطفياً واجتماعياً من أول الأسبوع إلى الإثنين وأيضاً يومي الخميس والجمعة، لكن الوضع الفلكي يهدد علاقاتك العائلية خاصة يومي الثلاثاء والأربعاء وعليك أن تتمالك أعصابك وتقاوم المشاعر السلبية طوال الوقت.

الثور • TAURUS 21 أبريل ـ 20 مايو

العمل: هذا الأسبوع كن متحفظاً وابتعد عن التعالي ولا تتسرع في قراراتك تفادياً للخسارة. الثلاثاء والأربعاء: تسطع بمشاعر إيجابية وجميلة وتمد الآخرين بالتفاؤل، وتجد الكلمات المناسبة التي تساعدك في تيسير أمورك.
الحب: «الشمس» و«عطارد» بمنزل العلاقات يجعلانك فاتناً للجنس الآخر وتبدو منفتحاً اجتماعياً وعائلياً، ومستعداً للتواصل بهدوء خاصة يومي الثلاثاء والأربعاء. لا تتبرع بالحديث عن أخبارك ولا تتسرع في إعطاء ردود طوال الوقت.

الجوزاء • GEMINI 21 مايو ـ 21 يونيو

العمل: من السبت للإثنين: تكسب بسهولة مساندة الزملاء ورؤساء العمل، أما الخميس والجمعة: «القمر» ببرجك يمنحك حُسن تصرف وتمتلك روحاً وعقلاً زاخرين بالإيجابيات وتتفاوض جيداً. الثلاثاء والأربعاء: اعمل في صمت واعتنِ بصحتك.
الحب: «فينوس» في برجك يعدك بالسعادة ويمنحك طاقة عاطفية، وفي المقابل تشعر بمحبة الآخر وبتقدير الأصحاب والإخوة ويضعك الكثيرون في مقدمة اهتمامهم، وتعرف لقاءات اجتماعية وعاطفية دافئة. تجنب الزهو بنفسك طوال الأسبوع.

السرطان • CANCER 22 يونيو ـ 22 يوليو

العمل: «المريخ» في وضع معاك، عليك أن تخطّط بدقة وتضَع حساسيتك جانباً كي تصل لأهدافك. التزم الكتمان. الثلاثاء والأربعاء: تتمتع بالحماس والطموح وقد تكتسب سمعة طيبة من خلال عطاء حقيقي.
الحب: «عطارد» في برجك يزيد من شعبيتك وتجمعك أوقات حلوة بالأصدقاء والأحباب، ورغم الضغوط، الفلك يمنحك حضوراً وثقة بالنفس خاصة يومي الثلاثاء والأربعاء. في هذين اليومين، تتلقى كلمات المديح والإعجاب وتؤثر في الجميع.

الأسد • LEO 23 يوليو ـ 22 أغسطس

العمل: «المريخ» بمنزل الحظ يمنحك جرأةً لمواجهة التحديات. تطرق أبواب المعرفة وتحقق تطوراً. الثلاثاء والأربعاء: ينصحك الفلك بالتروي وعدم العناد، والعمل مع فريق يروق لك، وطوال الأسبوع: لا تعلن خططك واهتم بصحتك.
الحب: «فينوس» ما زال يمنحك تألقاً وجاذبية. تجد الأحباب والرفاق يقفون بجانبك، وقد تلتقي بأصدقاء يغيّرون أفكارك في الوقت المناسب، وإذا كنت خالياً قد تتحوّل صداقة لعلاقة حب. الثلاثاء والأربعاء: تجنب الصدام.

العذراء • VIRGO 23 أغسطس ـ 22 سبتمبر

العمل: «المريخ» بمنزل المدخرات يمنحك الفرصة لتحقيق مكاسب خاصة من السبت للأربعاء، وتُحقق تطوراً وتبهر من حولك بخلاصة خبرتك، لكن قد تواجه إربـاكات أو تميل للعصبية يومي الخميس والجمعة، وعليك أن تنظم جهودك.
الحب: «عطارد» بمنزل الأصدقاء يدفعك لعقد صداقات جديدة وللوقوف بجانب من يحتاجونك، وتقضي أوقاتاً طيبة مع الأصحاب. عاطفياً، لا تتعجل شيئاً، واهدأ لتحافظ على علاقتك بمن تحب وكن مستعداً للتسامح.

الميزان • LIBRA 23 سبتمبر ـ 22 أكتوبر

العمل: من الثلاثاء للجمعة: تبدو مبتكراً ومبادراً، وتخطط جيداً لمستقبلك وحياتك، وترى الأشياء من زاوية جديدة وتبدي استعداداً للتطور. من السبت للإثنين: انتبه لحقوقك، وتحكّم في أعصابك، وعليك أن تصبر على المصاعب.
الحب: «فينوس» بمنزل الحظ يمنحك روح تفاؤل ورغبة في الحب والانطلاق، ويقدم لك الفلك الدليل على إخلاص الأحباب. اجتماعياً وعائلياً، سيطر على عصبيتك وحساسيتك، وإذا كنت متزوجاً، لا تهمل رغبات الطرف الآخر.

العقرب • SCORPIO 23 أكتوبر ـ 22 نوفمبر

العمل: «الشمس» و«عطارد» بمنزل الحظ يمنحانك فضولاً ويقظة ورغبة في المعرفة والاستطلاع. تعبّر عن أفكارك بلباقة وتحقق نجاحاً. الثلاثاء والأربعاء: لا تغامر مالياً، وادرس جيداً قبل اتخاذ أي خطوة، واعتمد التخطيط والمثابرة.
الحب: «المريخ» بمنزلك السادس يدفعك للقيام بواجباتك على أكمل وجه وتنشر بين المحيطين بك طاقة إيجابية. «فينوس» أيضاً بمنزلك الثامن يساعدك على اكتشاف حقيقة البعض، وإذا كنت متزوجاً احذر الاشتباكات الزوجية الثلاثاء والأربعاء.

القوس • SAGITTARUS 23 نوفمبر ـ 20 ديسمبر

العمل: من السبت للأربعاء: تتمتع بكل الحيوية والنشاط وتحسن توظيف جهودك، والوقت مناسب للبيع والشراء وقد يساعدك «عطارد» على إدارة أمورك المالية بحكمة، بشرط أن تتصرف بتأن، وأن تحمي نفسك وتكون حذراً ولبقاً.
الحب: «فينوس» بمواجهة برجك وقد يشوشك ذلك ويربكك عاطفياً، وعليك أن تكون أكثر صبراً ومرونة مع الأحباب. اجتماعياً وعائلياً، يساعدك «المريخ» على توطيد علاقاتك ويعدك بأوقات رائعة تقضيها مع الأهل والأقارب والأصحاب.

الجدي • CAPRICORN 21 ديسمبر ـ 19 يناير

العمل: من الثلاثاء للجمعة: تصر على الإنجاز مستفيداً من خبراتك وتفيد من حولك بما تعلمت، وتستثمر جيداً مواهبك. ابقَ هادئاً ولا تستسلم للتشوش واحم حقوقك، ولا تبدد طاقتك وحاول أن تنظم جهودك وأولوياتك.
الحب: «المريخ» يضع ضغوطاً على عاتقك. ينصحك الفلك بالمرونة وقت الأزمات والخلافات. من الثلاثاء للجمعة: الوقت مناسب لإصلاح علاقات وإذا كنت خالياً قد تلتقي بالحب، بشرط أن تضبط انفعالاتك طوال الأسبوع.

الدلو • AQUARIUS 20 يناير ـ 18 فبراير

العمل: «المريخ» يمنحك إصراراً وتستطيع أن تكون فعالاً. تبث الحماس في المحيطين بك وتهتم بكل صغيرة وكبيرة، وتُصر على مثالية الإنجاز. يومي الثلاثاء والأربعاء: حاول أن تتفادى الجدال واسترخ ورتّب أفكارك والتزاماتك.
الحب: سواء كنت مرتبطاً أو خالياً «فينوس» يعدك بالحب، ويساعدك على توطيد علاقاتك بالآخرين على كل الأصعدة. الثلاثاء والأربعاء: قد تظهر في الأفق هموم عائلية وعليك أن تحافظ على اتزانك وتماسكك.

الحوت • PISCES 19 فبراير ـ 20 مارس

العمل: هذا الأسبوع قد تشتد حساسيتك، ومن المهم ألا تدع أي إحباط يعوق تقدمك وتجنب المغامرة. الثلاثاء والأربعاء: يمكنك أن تبدأ مرحلة جديدة تحمل لك البشائر والسعادة وتجد من يقف بجانبك.
الحب: «الشمس» و«عطارد» بمنزل الحب يمنحانك سحراً، وقد تجد من يبادلك المشاعر. تعقد اتصالات رائعة مع من حولك وتتواصل بحب، لكن انتبه لأقوالك طوال الأسبوع حفاظاً على علاقتك بمن تحب وبالأهل والأقارب.

بين العناد والضمير



محمد فهد الحارثي


@mfalharthi

■ هــل يصحو الضمير وتراجع خطــأك؟ هل تنظر إلى واقعك وتعيد حســاباتك؟ المســألة ليســت من يحاســب الآخر؟ أو من يســبق ويعاتب الثاني؟ القضية هي هذا الضمير الذي يجب أن يكون مســتيقظًا؛ حتى يحدد ويحاســب ويحاكم، حينما نخسر ضميرنا نخسر جزءًا من إنسانيتنا، أو ربما محور إنسانيتنا.

بعــض الحديث يعــدّ عبثًا أو تحصيلاً أو حاصــلاً، إذا قيل الكلام وكان المســتمع منعزلاً في عالمه يســمع صوته فقط، وما عدا ذلــك فهــي مجرد كلمــات ليس لهــا معان، طلاســم تخرج من الأفــواه من دون أن يجتهد لســماعها، يعتقد نفســه أنه الأصح والأكثــر فهمًا، ويحلل لنفســه كل شــيء، ويوجد مبــررًا لذاته لانتهاك أو انتزاع أي شيء، يعتقد أنه الأذكى والأقدر ويتمادى، ويمتلك نظرة دونية للآخــر؛ اعتقادًا منه أن من لا يبطش فهو جبان، ومن لا ينتزع ما ليس له فهو ضعيف.

وتتأمــل وتحــزن لجهل بعض الناس، فنحــن حينما نتنازل عن بعض حقوقنا فلأننا نقدم الخير على الشر، وحسن الظن على عكســه، تعودنا العطاء، نترفع عن الصغار ونســمو إلى ما هو أصدق، نثق أن هناك من هو أكبر وأعظم، من يمهل ولا يهمل، ولذلك نشــعر بالطمأنينة والاستقرار الداخلي، نتعامل بنوايانا الطيبة ولا ننتظر المقابل.

نشــعر بالحــزن لأشــخاص فقــدوا ضمائرهم، وســقطت من قاموســهم كلمة الأخلاق، واستشــروا في الأنانية وحب الذات، هم لن يسعدوا؛ لأنهم وإن كانت الأمور تبدو وكأنها لصالحهم، فهي ليس كذلك، في داخلهم خواء كبير، مسافة كبيرة بين ما هو حقيقة وما يحاولون أن يتظاهروا، هم ليسوا أنفسهم ولن يكونوا؛ لأنهم يخفون في داخلهم صورًا منفرة وحقائق مؤلمة.

الأخطــاء تقع، والإنســان يضعف فــي لحظات ويفقــد بوصلة الأخلاق، لكن متى اســتعاد نفســه واســترجع أو رجع إلى قيمه ومبادئــه فهــي كانــت عثــرة وتجاوزها، كبــوة وعاد إلــى جادة الصواب، وســيجد كثيرين ينســون ما مضى، يفتحون قلوبهم ومشــاعرهم ليحتضنوا الشــخص الذي فقــدوه، لكن المكابرة والعناد وعدم سماع صوت العقل هو الخطر، ليس على الآخرين بل على الشخص ذاته.

اليوم الثامن:

حينما نعود للحق ونستمع لضميرنا فنحن لا نكسب فقط رضا الآخرين بل نستعيد أنفسنا وسعادتنا.

للتفاعل مع الكاتب عبر sms
أرسلوا: محمد ثم فراغ ثم الرسالة
إلى الرقم: 80833 | السعودية

وبإمكانكم التواصل مع الكاتب
وإبداء آرائكم على صفحته
في مدونات سيدتي عبر الرابط:
www.sayidaty.net/blogs
أو عبر بريده الإلكتروني:
malharthi@sayidaty.net